Del autor del superventas
Hygge. La felicidad en las pequeñas cosas

EL ARTE DE CREAR RECUERDOS

CÓMO HACER DE TU MEMORIA UN ALIADO PARA SER MÁS FELIZ

MEIK WIKING

Del Instituto de Investigación
sobre la Felicidad de Copenhage

LIBROS CÚPULA

Índice

PORTADA
SINOPSIS
PORTADILLA
INTRODUCCIÓN
CAPÍTULO 1 APROVECHA EL PODER DE LAS PRIMERAS VECES.
CAPÍTULO 2 INVOLUCRA TODOS TUS SENTIDOS
CAPÍTULO 3 PRESTA ATENCIÓN
CAPÍTULO 4 CREA MOMENTOS SIGNIFICATIVOS.
CAPÍTULO 5 USA EL ROTULADOR FLUORESCENTE EMOCIONAL
CAPÍTULO 6 CAPTURA LOS PICOS Y LAS DIFICULTADES
CAPÍTULO 7 CUENTA HISTORIAS PARA SACARLE VENTAJA A LA CURVA DEL OLVIDO
CAPÍTULO 8 EXTERNALIZA LA MEMORIA
CONCLUSIÓN: EL PASADO TIENE UN FUTURO BRILLANTE
CRÉDITOS DE LAS FOTOGRAFÍAS
SOBRE EL AUTOR
AGRADECIMIENTOS
CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos Fragmentos de próximas publicaciones Clubs de lectura con los autores Concursos, sorteos y promociones Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora Descubre Comparte

SINOPSIS

«Cada año nos llega con un número exacto de días, pero algunos pasan sin dejar rastro, mientras otros los recordaremos para siempre.»

Como investigador y experto en felicidad, Meik sostiene que nuestra felicidad depende en gran parte de nuestra relación con nuestro pasado y de los recuerdos que guardamos de él, y de nuestra capacidad para construir un relato positivo de nuestra vida hasta hoy.

En este interesante e inspirador libro, Meik intenta contestar muchas de las grandes preguntas que nos hacemos: ¿Por qué recordamos lo que recordamos? ¿Cómo se codifican, almacenan y recuperan las experiencias y la información? ¿Por qué una canción, un olor o un sabor nos puede de repente hacer recordar algo que habíamos olvidado? Meik nos habla del poder de la nostalgia, que actúa como un banco de felicidad, atesorando recuerdos positivos a los que podemos recurrir en momentos de necesidad, pero… ¿es posible crear nuevos recuerdos antes de que se acabe el almacenamiento?

Meik nos demuestra que sí, y combinando su investigación sobre la felicidad y las técnicas mnemotécnicas nos explica cómo hacerlo, de qué forma podemos acelerar la construcción de recuerdos nostálgicos que nos duren toda la vida y nos ayuden a ser más felices.

EL ARTE DE

CREAR RECUERDOS

CÓMO HACER DE TU
MEMORIA UN ALIADO
PARA SER MÁS FELIZ

MEIK WIKING

LIBROS CÚPULA

INTRODUCCIÓN

Parafraseando a uno de los grandes filósofos del siglo XX, Winnie the Pooh: «No sabes que estás creando recuerdos, solo sabes que te estás divirtiendo».

Y eso es lo que he hecho hasta este año, cuando de pronto ha ocurrido algo: he cumplido cuarenta años. Y todo ha empezado a cambiar.

La semana pasada me encontré un pelo justo en el centro de la frente. Y no estamos hablando de un pelito que decidió mudarse al extrarradio de las cejas. No, estamos hablando de un pelo que quiso dejar atrás toda civilización conocida. Salirse del sistema. Adentrarse en la jungla. El Thoreau de los pelos de las cejas. Cumplir cuarenta años significa que las pinzas se convierten en tu nueva mejor amiga.

Cuando cumples los cuarenta, tu vocabulario cambia; ahora tienes derecho a usar la expresión «hoy en día». Ves los colores de una forma distinta: el cabello no es gris, es «rubio ejecutivo». Hallas la felicidad en cosas nuevas, como dejar la puerta del horno abierta después de asar verduras para «aprovechar el calor».

Pero cumplir los cuarenta también significa que ya he vivido la mitad de mi vida, si atendemos a las estadísticas. En Dinamarca, la esperanza de vida entre los hombres se encuentra en torno a los ochenta años, y aunque no creo en la vida más allá de la muerte, sí creo firmemente que hay que aprovecharla al máximo antes de morir.

Hasta ahora, esta vida me ha concedido cuarenta años, o cuatrocientos ochenta meses, o catorce mil seiscientos diez días. Algunos días pasan sin dejar rastro, y algunos momentos felices perduran para siempre. Nuestras vidas no son los días que han pasado, sino los días que

recordaremos siempre. Y eso me llevó a pensar: ¿Qué días recuerdo de esos catorce mil seiscientos diez? ¿Y por qué? ¿Cómo puedo lograr que más días sean más memorables a partir de ahora? ¿Cómo podemos recuperar los recuerdos felices del pasado y crear recuerdos felices en el presente?

Recuerdo cada primer beso, pero me cuesta recordar cualquier cosa que ocurriera en marzo de 2007. Recuerdo la primera vez que probé un mango, pero no recuerdo absolutamente nada de lo que comí a los diez años. Recuerdo el olor de la hierba del campo en el que jugaba de pequeño con otros niños, pero me cuesta recordar sus nombres.

¿De qué están hechos los recuerdos? ¿Por qué una pieza de música, un olor o un sabor nos pueden llevar de vuelta a algo que habíamos olvidado? ¿Y cómo podemos aprender a crear recuerdos felices y a que se nos dé bien conservarlos?

Como investigador sobre la felicidad, he formulado y tratado de responder a estas preguntas. Mi trabajo consiste en estudiar la felicidad, entender qué hace felices a las personas, descubrir la buena vida y cómo podemos mejorarla. En el Instituto de Investigación sobre la Felicidad, un centro de investigación dedicado al bienestar, la felicidad y la calidad de vida, exploramos qué produce felicidad y trabajamos para mejorar la calidad de vida de las personas en todo el mundo.

Algunos días los recordamos porque fueron tristes. Forman parte de nuestra experiencia humana, de nuestra memoria y de lo que nos convierte en quienes somos. Sin embargo, como investigador sobre la felicidad, mi interés principal me lleva a explorar qué elementos producen recuerdos felices.

La investigación sobre la felicidad sugiere que las personas se sienten más felices con sus vidas si tienden a albergar una perspectiva positiva y nostálgica del pasado. La nostalgia es una emoción humana universal y antigua y, en el presente, los académicos de todo el mundo están estudiando cómo puede generar sentimientos positivos, reforzar nuestra autoestima y aumentar nuestra sensación de ser amados. Esto significa que la felicidad a largo plazo puede depender de nuestra capacidad de crear un relato positivo de la propia vida.

He centrado mi investigación en descubrir de qué están hechos los recuerdos felices. No ha sido fácil plantear esta pregunta. ¿Cómo se le pregunta a un desconocido sobre sus recuerdos sin parecer Hannibal Lecter? «Háblame de tus recuerdos de la infancia, Clarice.»

También he planteado y tratado de responder estas preguntas como si

fuera un arqueólogo aventurándome en mi propio pasado, tratando de recuperar tesoros perdidos en forma de recuerdos felices.

He visitado la casa en la que crecí —una casa que mi familia vendió hace veinte años— para descubrir cómo el olor de un lugar podía despertar mis recuerdos. Doy las gracias a los nuevos propietarios, quienes no me cerraron la puerta en las narices cuando les pregunté si podía entrar a oler su casa.

Esta búsqueda de tesoros olvidados trae consigo la comprensión de que nuestros recuerdos de la infancia se crean, moldean y recuperan con la colaboración de nuestros padres. Mi madre falleció hace dos décadas, y con ella desapareció todo un continente de recuerdos. En ese sentido, esta historia también es la búsqueda de la Atlántida. Una expedición para encontrar los recuerdos perdidos.

Quería recuperarlos y restaurarlos porque los recuerdos son los pilares de nuestra identidad. Son el pegamento que nos permite entender y sentir que somos la misma persona a lo largo del tiempo. Son un superpoder que nos lleva a viajar en el tiempo y nos libera de las limitaciones del momento presente. Modelan quiénes somos y cómo actuamos, influyen en nuestro estado de ánimo y nos ayudan a formular sueños con vistas al futuro.

1 . 000 RECUERDOS FELICES

En 2018 llevamos a cabo un enorme estudio global sobre los recuerdos felices en el Instituto de Investigación sobre la Felicidad: el Estudio del Recuerdo Feliz.

«Describe uno de tus recuerdos felices», pedimos a los participantes. No buscábamos ningún recuerdo en concreto, así que les pedimos que, sencillamente, escribieran el primer recuerdo feliz que les viniera a la mente.

El alud de respuestas que obtuvimos me sobrecogió. El Estudio del Recuerdo Feliz es, hasta donde sé, la mayor colección de recuerdos felices que existe hasta la fecha.

Recibimos más de mil respuestas desde todos los rincones del mundo. Nos llegaron desde setenta y cinco países, desde Bélgica, Brasil y Botswana hasta Noruega, Nepal y Nueva Zelanda. Nos llovían los recuerdos felices.

Eran recuerdos felices de distintas partes del planeta, de generaciones distintas, de todos los géneros, de personas que se sentían tristes y de personas que estaban en su mejor momento. Sin embargo, a pesar de la diversidad de fuentes, me sentí identificado con cada uno de esos recuerdos felices. Entendía por qué cada uno de esos momentos constituía un recuerdo feliz para esa persona. Uno puede ser danés, coreano o sudafricano, pero ante todo somos humanos. Cuando analizamos más de cerca los recuerdos felices, las historias empezaron a revelar patrones. Las personas habían recordado experiencias novedosas, significativas, emocionales y asociadas con los sentidos.

Por ejemplo, el 23 % de los recuerdos eran experiencias novedosas o extraordinarias, como visitar un país por primera vez; el 37 % eran experiencias significativas, como bodas o nacimientos; y el 62 % tenían que ver con varios de nuestros sentidos: por ejemplo, una mujer era capaz de ver, oler y saborear los pimientos de Puebla que su madre solía asar a la parrilla cuando era pequeña.

También les preguntamos por qué creían que estaban evocando ese recuerdo en concreto, y el 7 % dijeron que ahora se habían convertido en historias o habían sido externalizados en forma de objetos, diarios y fotografías.

Nota: un recuerdo puede caber en varias categorías.

Recibimos recuerdos sobre los grandes días en las vidas de las personas: historias sobre bodas, sobre los primeros pasos de sus hijas.

Recibimos recuerdos sobre las cosas sencillas de la vida: historias sobre sentir el sol sobre la piel, comer sándwiches de queso y pepinillos mientras veían un partido de fútbol americano con su padre, o despertarse junto a la persona amada.

Recibimos recuerdos sobre aventuras: historias sobre trineos tirados por perros, viajar solo a Italia o mudarse a Ámsterdam.

Y recuerdos sobre los momentos más locos: saltos desde lo alto de balas de paja, cañones que disparaban naranjas o tratar de abrir una botella de vino con una zapatilla deportiva sobre un lago helado.

Y recuerdos sobre victorias: historias sobre exámenes aprobados, el día en que ganaron un partido de fútbol contra todo pronóstico, o cuando se atrevieron a coger el micrófono en un escenario y compartir creaciones escritas de su puño y letra.

Algunos recuerdos eran sobre lo cotidiano: historias sobre atardeceres vistos a través de la ventana, entrar en una librería, o pasar la tarde con su madre comiendo tarta y viendo *Keeping Up Appearances* (una comedia de situación británica en la que la esnob Hyacinth Bucket trata de convencer al mundo de que su apellido se pronuncia «Bouquet»).

Otros recuerdos tenían que ver con la conexión con la naturaleza: historias sobre nadar en un lago en Suiza a medianoche bajo la luna y las estrellas, sobre paseos por la naturaleza de Noruega o mirar al horizonte desde la Big Sur sin tener que dar explicaciones a nadie más que a ellos mismos y al océano Pacífico. Muchos de los recuerdos eran sobre momentos de diversión: historias sobre guerras de globos de agua o de bolas de nieve, o sobre patinar en el liso hielo en una pista completamente vacía.

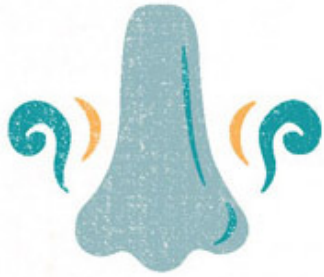
Y hubo otros sobre los momentos en los que pudieron contar con alguien: un abrazo de un ser querido en el momento preciso, o sobre los compañeros de trabajo que decoraron su escritorio porque sabían que estaban pasando por un mal momento.

Todos estos recuerdos son pequeñas piezas del rompecabezas y se complementan para mostrarnos de qué están hechos los momentos felices, cuáles son los ingredientes de los recuerdos felices y por qué recordamos lo que recordamos. En los capítulos siguientes veremos con detalle cada uno de estos ingredientes.

EL MANIFIESTO DE LA MEMORIA

LOS 8 INGREDIENTES DE LOS RECUERDOS FELICES

Aprovecha el poder de las primeras veces. Busca experiencias nuevas y vive días extraordinarios.



Implica todos los sentidos. No te quedes en la vista. Los recuerdos también pueden tener sonido, olor, tacto y sabor.

Presta atención. Trata tus momentos felices como tratarías a alguien especial. ¡No pierdas detalle!

Crea momentos significativos y conviértelos en momentos memorables.

Usa tu rotulador fluorescente emocional. ¡Que fluya esa sangre!

Captura los picos y los momentos difíciles. Las metas son memorables, pero las dificultades pasadas hasta alcanzarlas son inolvidables.

Sírvete de las historias para evitar la curva del olvido. Comparte las anécdotas. ¿Recuerdas esa vez que…?

Externaliza tus recuerdos. Escribe, fotografía, graba, colecciona. Conviértete en el archienemigo de Marie Kondo.

MANIPULACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO

Uno de los aspectos del Estudio del Recuerdo Feliz que llevamos a cabo en el Instituto de Investigación sobre la Felicidad consistió en explorar si podíamos influir en la felicidad momentánea de las personas al hacerlas pensar en un recuerdo feliz.

Pedimos a los participantes que imaginaran una escalera con peldaños numerados desde cero, al principio de la escalera, hasta diez, arriba del todo. «Pongamos que el final de la escalera representa la mejor vida que puedas tener, y que el principio representa la peor vida posible para ti. ¿En qué peldaño crees que te encuentras en este momento?» Esta pregunta captura la satisfacción vital de la persona, su felicidad general: la felicidad a largo plazo, donde cuesta más mejorar el nivel de satisfacción. Esta pregunta también se utiliza en el Índice Global de la Felicidad.

También planteamos la siguiente cuestión: «¿Hasta qué punto te sientes feliz en este momento, si cero significa extremadamente infeliz y diez significa extremadamente feliz?». Esta pregunta está sujeta a ciertas influencias, como el día de la semana en el que te encuentras, el tiempo que hace, los acontecimientos actuales o tal vez los pensamientos sobre el pasado.

Observamos una pequeña pero significativa correlación entre el número de palabras que los participantes usaron para describir su recuerdo feliz y su felicidad actual. Cuantas más palabras utilizaban al sumergirse en sus recuerdos felices, más felices se sentían en ese momento. No podemos afirmar que fueran más felices por que estuvieran pensando en un recuerdo feliz, ya que también podría ser al revés. Y es que puede que estés más abierto a dedicar más tiempo a responder las preguntitas de un grupo de científicos si estás de buen humor, pero es un aspecto con el potencial de ser investigado más a

fondo.

Además, algo interesante salió a la luz. Sé que estos son tiempos divididos y odiaría echar fuego sobre estas divisiones, pero siento que es mi obligación como científico informar de la verdad. Mientras recorría los recuerdos de la gente, no pude evitar notar que diecisiete personas mencionaron a su perro y solo dos personas mencionaron a su gato. ¿Qué significa esto? Bueno, una teoría que puede explicarlo es la prevalencia. Si hay más personas con perros que con gatos, entonces es más probable que los perros participen en los recuerdos felices. Una segunda teoría es que los perros son simplemente aduladores. *¿Quién es una buena teoría?* ¡Tú eres una buena teoría!

MEMORIA EPISÓDICA Una pregunta que planteamos es «¿Qué cenaste anoche?». Trata de viajar atrás en el tiempo hasta ayer por la noche. ¿Qué cenaste? ¿Dónde estabas y con quién? ¿Qué bebiste?

¿Preparaste la cena, y si es así, qué hiciste con los platos sucios?

Ahora respóndeme a estas preguntas: ¿Cuál es la capital de Camboya? ¿Cuál es la montaña más alta del mundo? ¿Quién era el primer ministro británico al final de la Segunda Guerra Mundial?

La recuperación de la información sobre la cena de anoche es muy distinta de la recuperación de información sobre Winston Churchill. La diferencia reside en que una cosa se recuerda y la otra se sabe. La primera es la memoria autobiográfica o episódica, y la segunda es la memoria semántica.

Cuando hablamos de la memoria, hace falta distinguir entre estos dos tipos de memorias. La memoria semántica es la capacidad de recordar que la capital de Francia es París; la memoria episódica es la capacidad de recordar tu viaje a París. El primero en apuntar esta distinción fue Endel Tulving, psicólogo y neurocientífico cognitivo de la Universidad de Toronto, en 1972; un dato que pasa directamente al centro de almacenaje de tu memoria semántica. ¿Ves lo que te decía?

Al recuperar recuerdos de la memoria episódica, viajamos atrás en el tiempo y los revivimos. Cuando accedemos a la memoria para ver quién fue el primer ministro británico al final de la Segunda Guerra Mundial, la experiencia es muy distinta. Seguramente no tengas ni idea de cuándo y dónde asimilaste ese conocimiento. No es más que algo que sabes; es impersonal. Ese recuerdo no encierra ningún sabor, olor o sonido. Carece de la riqueza sensorial que el recuerdo de la cena de anoche puede albergar.

La memoria episódica se ocupa de las experiencias personales, únicas y concretas que podemos recuperar de nuestro propio pasado. La memoria semántica se basa en conocimiento atemporal sobre el mundo que compartimos con todos los demás.

Además, la memoria episódica se puede considerar un sexto sentido, el sentido del pasado. Es nuestra capacidad de viajar en el tiempo. ¡No hace falta un Delorean a 140 km/h, Martin McFly!

Para Tulving, el elemento definitorio de la memoria episódica era el viaje en el tiempo, es decir, la sensación de revivir un acontecimiento. La memoria episódica también suele representarse en forma de breves fracciones de tiempo de una experiencia con una perspectiva —tu punto de vista— más o menos alineada en orden temporal. Freíste el pescado; en la radio sonaba Nat King Cole; bebiste de tu copa de vino seco, que estaba frío; te quemaste el dedo con la sartén; soltaste un

taco en voz alta; tu pareja preguntó «¿Qué ha pasado?» desde la otra habitación; «Nada», respondiste, «¡La cena está lista!»; sacaste las verduras del horno; dejaste la puerta del horno abierta; sentiste su calor; sonreíste y te sentaste a la mesa.

Tu memoria episódica es muy compleja y se desarrolla con posterioridad a la memoria semántica en la infancia. Aprendes hechos sobre el mundo antes de poder recordar tus propias experiencias personales en el mundo. Ambos sistemas de memoria forman parte de tu memoria a largo plazo; el tercer tipo que Tulving identificó es la memoria procedimental. (Además de estos tipos de memoria a largo plazo, también está la memoria a corto plazo.) Sin embargo, mientras que la memoria semántica y la episódica son explícitas, la memoria procedimental es implícita. Es la que te permite llevar a cabo tareas comunes aprendidas sin pensarlo. Así es como recuerdas cómo montar en bicicleta, cómo lavarte los dientes, fregar los platos, firmar con tu nombre o caminar como un egipcio siempre que suenan The Bangles. En este libro nos centraremos en la memoria episódica. Si quieres recordar los pasos del baile de «Macarena» o memorizar los primeros diez mil decimales del número pi, es cosa tuya.

LOS RECUERDOS FELICES SON BUENOS PARA LA SALUD

A consecuencia de mi trabajo, a menudo hablo con personas que viven o han vivido con depresión.

Uno de los factores que comparten es que, en los momentos más bajos, no solo son incapaces de sentir ningún tipo de felicidad sino que son incapaces de recordar ningún momento en el que la hubieran experimentado. Además de ser incapaces de recuperar ningún recuerdo feliz, las personas que padecen depresión también tienden a darle vueltas a los acontecimientos negativos.

Afortunadamente, existen investigaciones centradas en ayudar a las personas que sufren de depresión. El doctor Tim Dalgleish, psicólogo clínico de la Universidad de Cambridge, ayuda a las personas aquejadas de depresión mediante el uso del método de loci (el cual se sirve de las visualizaciones y de la memoria espacial) para ayudarlas a evocar recuerdos felices con mayor facilidad. En un estudio, el doctor Dalgleish y sus colegas trabajaron con cuarenta y dos personas con depresión, y las ayudaron a generar quince recuerdos felices en los que apoyarse cuando se sintieran desmoralizadas.

Esto requiere cierto esfuerzo, ya que la depresión merma la capacidad de recuperar recuerdos positivos. Algunos participantes respondían: «No tengo quince recuerdos positivos», de forma que los investigadores trabajaron con ellos para dar cuerpo a sus recuerdos y hacerlos más vívidos aportándoles recuerdos sensoriales de olores, colores y sonidos más ricos. El paso siguiente consistió en colocar los quince recuerdos en hogares conocidos, o a lo largo de caminos, mediante el método de loci. Un grupo de control recibió un entrenamiento distinto en el que se los animaba a agrupar los recuerdos en conjuntos o conglomerados significativos, y a que los ensayaran, una estrategia empleada a menudo por quienes se preparan para un examen.

Ambos grupos lograron mejorar su recuperación de recuerdos hasta niveles prácticamente óptimos tras una semana de entrenamiento. Sin embargo, una semana después, los investigadores llamaron por teléfono a los participantes sin previo aviso y pusieron a prueba su recuperación de recuerdos. Solo los participantes que habían usado el método de loci habían conservado la capacidad de recuperar sus recuerdos positivos.

No obstante, cabe señalar que, a pesar de que los participantes dijeron sentirse mejor, no obtuvieron una puntuación significativamente más elevada en la escala de depresión. Asimismo, puesto que los participantes eran conscientes del objetivo del experimento, es posible que la mejora que ellos mismos afirmaban sentir fuera un efecto placebo. Aun así, ser capaz de recuperar recuerdos positivos es una señal de progreso y, hoy en día, se considera que la nostalgia es un mecanismo psicológico útil para contrarrestar los sentimientos de soledad y de ansiedad que hace que nos sintamos más felices.

CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ:

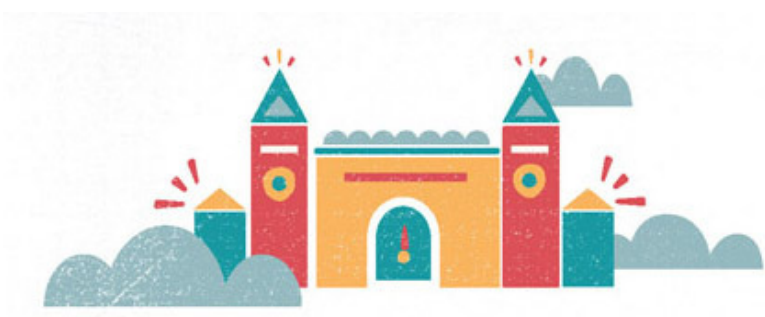
ENTRA EN EL PALACIO

En cuanto entro en mi hogar de la infancia, los Tres Mosqueteros están luchando en el pasillo.

Me agacho para evitar el giro de Porthos y me adentro en la cocina. Beethoven está ahí, sacando un pollo del horno. En la cocina hay una chimenea, delante de la mesa y las sillas. El papa Francisco está tratando de avivar el fuego, pero se le mancha el sombrero blanco de hollín y se pone a maldecir. En la habitación contigua, Neil Armstrong está tocando el piano. Lleva puesto su traje espacial, de forma que con cada dedo toca varias notas a la vez.

No estoy soñando. Es un palacio de la memoria cuidadosamente diseñado. Deja que me explique. Varias de las técnicas de memoria que usamos hoy en día fueron desarrolladas en los tiempos de los griegos y de los romanos antiguos. Una de ellas es el método de loci (que significa «lugar», en latín), también conocido como el palacio de la memoria. O, si te gusta la serie de crímenes de la BBC «Sherlock» (¿y a quién no le gusta?), el Holmes que interpreta Benedict Cumberbatch se refiere a él como su «palacio mental».

Según cuenta la leyenda, este método fue usado por primera vez por el poeta griego Simónides el año 500 a.C. A Simónides también se le conocía como «El lengua de miel», y recitaba poesía y odas en festines y banquetes. En una de estas ocasiones, tras su actuación, Simónides salió del templo en el que había tenido lugar el festín y, en ese momento, el techo se derrumbó y se cobró la vida de todos los asistentes. Los cuerpos quedaron tan maltrechos que fue imposible identificarlos. Pero Simónides fue capaz de visualizar la escena que había presenciado un rato antes y recordar en qué lugar de la sala se había sentado cada uno. Más adelante, reflexionó sobre la experiencia y formuló el método de loci.



Este método suele usarse hoy en día en las competiciones de memoria, donde una de las disciplinas consiste en recordar con la mayor rapidez posible el orden en el que caen las cartas de una baraja. Previamente, los participantes crean palacios de la memoria, lugares que conocen bien, como sus hogares de la infancia o un camino conocido. También asignan un personaje o una persona a cada carta de la baraja. En mi sistema, el seis de picas es Marilyn Monroe. La sota de corazones es mi

hermano. El rey de tréboles es King Kong.

He hecho que todos los tréboles sean personajes ficticios (Robinson Crusoe o Jack Sparrow); los corazones son personas a las que conozco; los diamantes son celebridades actuales (Donald Trump o la reina Margarita de Dinamarca); y las picas son celebridades o figuras históricas ya fallecidas (como Frank Sinatra o Cleopatra).

Además, por ejemplo, todos los ochos son personas que llevan gafas (Gandhi); los nueves son alemanes (porque, en inglés, *«nine»* suena al *«nein»* alemán, que significa «no»); y los cuatros son personas que tienen amiguitos de cuatro patas (*Tintín* y *Milú*).

La combinación del número de la carta y del palo hace que sea más fácil recordarlo; por ejemplo, el nueve (persona alemana) de picas (figura histórica fallecida) es Beethoven.

Cuando te enseñan la primera carta, colocas al personaje con el que la asocias con el primer punto de tu palacio de la memoria o camino, y luego creas la imagen mental de la situación en la que se encuentra. Es más efectivo si está llevando a cabo una acción, y cuanto más sucia, traviesa y políticamente incorrecta sea, mejor.

A ver si te acuerdas: ¿quién estaba sacando el pollo del horno en la cocina? Era Beethoven. ¿Y quién estaba tratando de encender el fuego, se ensució la ropa de hollín y soltó una maldición? El papa Francisco, ¿verdad? (Para mí, era el diez de diamantes.) ¿Quién tocaba el piano? Neil Armstrong en su traje espacial: el as de picas. Un pequeño paso musical para el hombre, una imagen perdurable para tu mente.

Una pequeña advertencia. Mientras trabajaba en el sistema mnemotécnico que acabo de describir, me encontraba en un vuelo hacia Canadá. Me quedé tan atrapado en aprender cómo memorizar la baraja de cartas que me dejé el portátil en el bolsillo del asiento de delante. Soy plenamente consciente de lo irónico de la situación. Si has leído mi otro libro, *Lykke*, ya sabrás que no era la primera vez que me dejaba el ordenador en un avión. Para evitar que me ocurra una tercera vez, ahora coloco uno de mis zapatos en el bolsillo del asiento junto al ordenador.

Gracias al palacio de la memoria, ahora soy capaz de memorizar el orden de una baraja de cartas en unos seis minutos, pero este método puede usarse para cosas más importantes que un simple truco con el que sorprender a los demás.

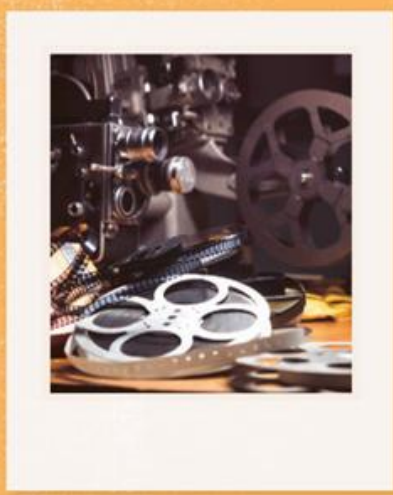
LA NOSTALGIA NO ES LO QUE SOLÍA SER

Una de mis escenas favoritas de «Mad Men» —la serie de televisión que transcurre en una agencia de publicidad ficticia en los años sesenta— pertenece al capítulo titulado «La rueda».

Kodak ha desarrollado un nuevo proyector de diapositivas redondo y la empresa está muy a favor de la idea de llamarlo «la rueda» en la campaña publicitaria. En la reunión con Kodak, Don Draper —el director creativo de Sterling Cooper— enciende el proyector y empieza a pasar viejas diapositivas de él mismo con su familia. Su esposa. Sus hijos. Momentos felices. Recuerdos felices.

Don Draper habla de las habilidades necesarias en publicidad y dice que la idea más importante es decir que algo es «¡Nuevo!». Pero también habla sobre la oportunidad de crear un vínculo más profundo con el producto, un vínculo sentimental. La nostalgia. Es una punzada en el corazón delicada a la vez que potente. El proyector no es un proyector, es un generador de nostalgia portátil, una máquina del tiempo que permite a las personas viajar en el tiempo, a un lugar al que ansían regresar. No es una rueda sino un carrusel que nos permite volver a ser niños y regresar a los lugares en los que fuimos amados.

La escena es ficticia, pero el empleo de la nostalgia como herramienta de marketing es muy real. Desde los relojes caros que prometen nostalgia futura —«Un Patek Philippe nunca es realmente tuyo. Simplemente lo custodias para la siguiente generación»— hasta los *nuggets* de pollo.



Cuando McDonald's retiró los antibióticos y los conservantes artificiales de sus *nuggets* de pollo en 2016, creó una campaña publicitaria basada en la nostalgia. Una pantalla partida muestra a un niño a la izquierda y a una niña a la derecha. Entra música: una versión acústica de la canción «Time After Time» de Cyndi Lauper. El niño le va pasando las cosas que más le gustan a la niña: su bici, su *joystick*, su juguete. Y, al hacerlo, el producto de los ochenta se convierte en uno actual.

Si eres padre, quieres dar a tus hijos algo mejor que lo que tú tuviste. Al final del anuncio, el niño le pasa un *nugget* de pollo a la niña. Traspasa al otro lado de la pantalla y ya no es un niño, sino un adulto, y ¡sorpresa!, es el padre de la niña. El anuncio está muy logrado. Casi me hace llorar. Y ni siquiera me gustan los *nuggets* de pollo.

Según la revista *Forbes*, la nostalgia se emplea en el marketing porque «es agradable revivir recuerdos positivos e iconos queridos del pasado». Además, el artículo de Muehling y Pascal «Una explicación de involucramiento para los efectos publicitarios de la nostalgia», publicado en la revista *Journal of Promotion Management* en 2012, concluye que la nostalgia en la publicidad influye en el grado de atención que los espectadores prestan al anuncio y en la positividad que confieren a la marca o al producto anunciados. Así pues, la nostalgia se ha convertido en un ingrediente natural en la publicidad, los programas de televisión, las exposiciones de arte, la moda, la música, el diseño de interiores y la política.

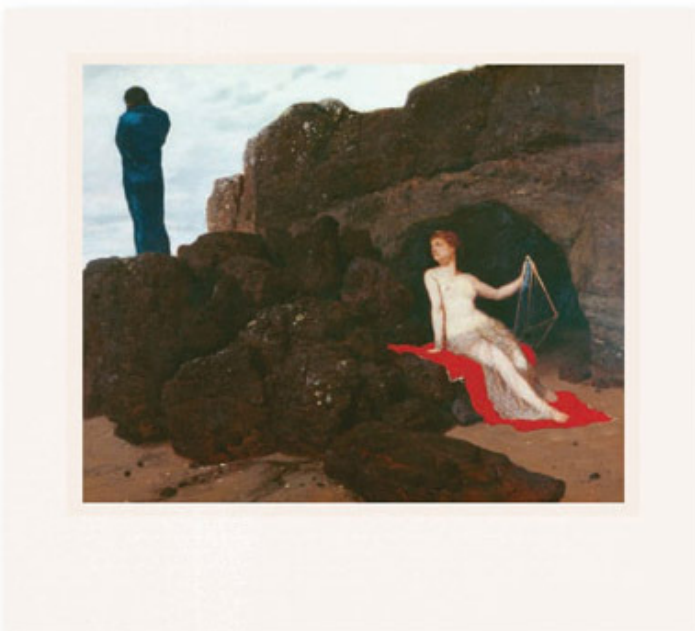
Vemos «Mad Men» y «The Americans» (una serie de espías ambientada en los ochenta); compramos ropa, muebles y discos *vintage*; visitamos tiendas de antigüedades y admiramos las plumas que los inmigrantes alemanes trajeron a Gran Bretaña en la exposición *Things We Keep* en el Instituto Histórico Alemán. Y todo ello mientras el presidente Trump promete hacer que Estados Unidos sea *«Great Again»*. Nostalgia. Es tan delicada como potente. Pero no siempre fue así.

El término «nostalgia» fue acuñado en 1688 por el médico suizo Johannes Hofer en su disertación médica. Hofer consideró que era una enfermedad médica o neurológica. Los síntomas incluían un pensamiento excesivo sobre el hogar, el llanto, la ansiedad, el insomnio y un latido irregular. Se creía que era similar a la paranoia, con la salvedad de que la nostalgia era maníaca con respecto del anhelo y de la melancolía y específica de un lugar.

La palabra «nostalgia» es un término compuesto a partir de *nostos* («regreso» o «vuelta al hogar») y *algos* («dolor»), y surgió de los primeros y más épicos relatos de añoranza de la historia.

Tras salir victorioso de la Guerra de Troya, Odiseo y su tripulación partieron hacia Ítaca, su patria. Allí se reencontraría con su esposa, Penélope. La travesía entre Troya e Ítaca no se extiende más de 565 millas náuticas, pero a Odiseo le llevó diez años completarla. Supongo que vencer a los Cíclopes a base de astucia, resistir a las sirenas y sobrevivir a la ira de Poseidón exige mucho tiempo. Sin embargo, pasó siete de esos diez años en la isla de Ogigia con Calipso. La hermosa ninfa se enamoró de Odiseo y le ofreció inmortalidad a cambio de

casarse con ella. Pero él anhelaba regresar a su hogar y a su mujer. «Penélope no se puede comparar a tu talla o a tu belleza, puesto que es una simple mortal, y tú eres inmortal y eternamente joven. Sin embargo, es a ella a quien deseo y añoro cada día. Por eso anhelo regresar a mi hogar y ver el día de mi regreso.» Resumiendo: Odiseo vuelve a casa, encuentra a su fiel mujer rodeada de pretendientes y les da su merecido al más puro estilo de «Juego de Tronos».



Johannes Hofer decía que la enfermedad de la nostalgia solía presentarse en los soldados, especialmente entre los mercenarios suizos de los Alpes que luchaban en las tierras bajas y en las planicies de Europa, y añoraban las montañas suizas. Las causas de las que se sospechaba eran, por un lado, las acusadas diferencias de presión

atmosférica, que supuestamente provocaban daños cerebrales, y, por el otro, el daño en los tímpanos y, de nuevo, en el cerebro, causados por el sonido metálico de los cencerros en los Alpes suizos. En los siglos XVIII y XIX, algunos médicos incluso buscaron un «hueso de nostalgia patológica». No obstante, a principios del siglo XIX la nostalgia dejó de considerarse un trastorno neurológico para entenderse como una forma de depresión, una visión que perduró hasta bien entrado el siglo XX. Actualmente, la nostalgia es un campo de estudio científico y se han desarrollado distintas escalas para medir la visión del pasado que se tiene en comparación con el presente, así como la propensión a la nostalgia. Por ejemplo, la Escala de Nostalgia de Holbrook pide a los encuestados que expresen si están de acuerdo o en desacuerdo con afirmaciones como «Los productos están cada vez peor hechos», «El crecimiento estable del Producto Interior Bruto ha conducido a un incremento en la felicidad humana» y «Las cosas eran mejores en los viejos tiempos». La Universidad de Southampton es uno de los centros académicos a la cabeza en este campo, y la Escala de Nostalgia de Southampton plantea preguntas como «¿Cómo de valiosa es para ti la nostalgia?» y «¿Con cuánta frecuencia evocas experiencias nostálgicas?».

Y es que hay muy buenas razones por las que estudiar la nostalgia. Para empezar, es algo que todos experimentamos. Y lo hacemos muy a menudo. En un estudio llevado a cabo con universitarios británicos, más del 80 % afirmaron sentir nostalgia al menos una vez a la semana. Es un sentimiento universal. En todo el mundo, las personas rememoramos esa vez que nos quedamos despiertos toda la noche, al abrigo de una hoguera, y vimos cómo salía el sol sobre el océano. A menudo somos los protagonistas de estas historias, pero giran en torno a experiencias que demuestran nuestra conexión con personas cercanas a nosotros.

En segundo lugar, existe una creciente base de evidencias que demuestran que la nostalgia genera sentimientos positivos y estimula nuestra autoestima y la sensación de ser amados, a la vez que reduce sentimientos negativos como la soledad o la insignificancia.

Nuestra satisfacción con la vida —nuestra felicidad— depende en parte de si tenemos, o construimos, un relato positivo de nuestra vida. Cuando echamos la vista atrás, ¿vemos imágenes de errores y fracasos, o vemos momentos de alegría, de felicidad?

Así pues, ¿qué ingredientes debemos añadir a nuestros recuerdos para que se conviertan en nostalgia en un futuro? ¿Cuál es la mejor forma de conservar y recuperar momentos felices de los lugares o sucesos en los que no hay recuerdos? ¿De qué están hechos los recuerdos felices,

y qué hace que los recuerdos sigan siendo recuerdos? Echemos un vistazo.

CAPÍTULO 1

APROVECHA EL PODER DE LAS PRIMERAS VECES

EL BULTO DE REMINISCENCIA

¿Conoces la canción «Glory Days» de Bruce Springsteen? Si no, ponme unos cuantos gin-tonic y te la canto. Te lo advierto, puede que quieras taparte los oídos. La canción trata de lo mucho que nos gusta hablar sobre los viejos tiempos. Los buenos tiempos. Los días gloriosos.

Si le pides a cualquier persona mayor que te cuente algún recuerdo, es muy probable que te cuente alguna historia de cuando tenía entre quince y treinta años. A esto se le llama efecto de reminiscencia o bulto de reminiscencia (ambos términos más difíciles de encajar en la letra de una canción que «días gloriosos»).

A veces, para investigar sobre la memoria, se utilizan palabras clave. Si digo la palabra «perro», ¿qué recuerdo te viene a la mente? ¿Y si digo «libro»? ¿O «pomelo»? Es mejor usar palabras que no estén relacionadas con un periodo específico de la vida. Por ejemplo, la frase «permiso de conducir» tendrá más probabilidades de evocar recuerdos de cuando tenías una edad concreta que la palabra «lámpara». Haz la prueba.

Qué recuerdo te viene a la mente si digo: Atardecer:

Coche:

Zapatos:

Reloj:

Pez:

Bolsa:

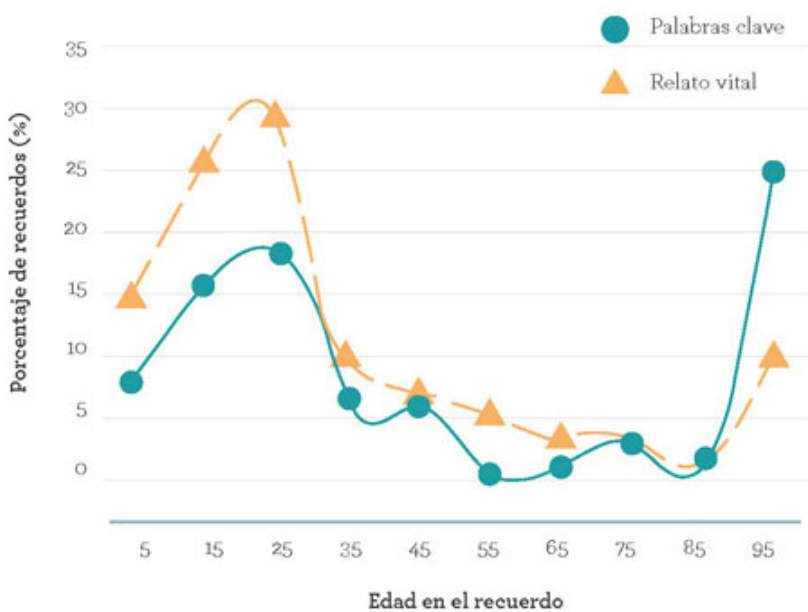
Frambuesa:

Nieve:

Cuaderno:

Vela:

Cuando se propone a los participantes de los estudios una serie de palabras clave y se les pregunta qué recuerdos asocian con dichas palabras, y qué edad tenían en el momento del recuerdo, sus respuestas suelen producir una curva de aspecto característico: el bulto de reminiscencia. El siguiente gráfico muestra el resultado de un estudio llevado a cabo con personas centenarias por parte de investigadores daneses y estadounidenses. El efecto de reminiscencia parece evidente, igual que el efecto de recencia (la subida final en ambas curvas). Por ejemplo, cuando se le pregunta a alguien qué recuerdo le viene a la mente con la palabra «libro», lo que haya leído recientemente le vendrá a la cabeza con mayor facilidad que lo que leyó hace diez años.



El porcentaje de los recuerdos que tuvieron lugar en cada década de la vida de los centenarios mediante el uso del método de relato vital y de

palabras clave.

Fuente: Pia Fromholt *et al.: Recuerdos autobiográficos de relato vital y palabras clave en centenarios: comparaciones con grupos de control de ochenta años, deprimidos y con demencia.* 2003.

Los investigadores usaron el método de palabras clave, pero también preguntaron a los participantes sobre la historia de sus vidas. Descubrieron que, con el método del relato vital, la cantidad de recuerdos es mayor, pero el efecto de recencia se reduce.

El efecto de reminiscencia también es visible en algunas autobiografías, donde la adolescencia y los primeros años de la vida de adulto se describen en un número desproporcionado de páginas. Por ejemplo, si nos fijamos en la autobiografía de Agatha Christie, cuyo volumen es de quinientas cuarenta y cuatro páginas, la muerte de su madre ocurre en la página trescientas cuarenta y seis, cuando Christie tenía treinta y tres años. Así, en el periodo que abarca el bulto de reminiscencia, los recuerdos ocupan más de diez páginas por año. Sin embargo, Christie resume los acontecimientos desde los cincuenta y cinco hasta los setenta y cinco años de edad, en tan solo veintitrés páginas.

Yo también soy víctima del efecto de reminiscencia. Si comparo lo que recuerdo de cuando tenía veintiún y treinta y un años, la cosa va así: Recuerdo visitar el mausoleo de Ho Chi Minh en Hanoi el día que cumplí los veintiuno. Recuerdo preguntarme si, algún día, se construiría algo similar para Bill Clinton, Tony Blair o el primer ministro danés Paul Nyrup Rasmussen. Corría el año 1999.

Recuerdo trabajar como jardinero ese verano. Recuerdo el olor de la hierba mezclada con el diésel mientras cortaba el césped, y que los Red Hot Chili Peppers acababan de sacar *Californication*.

Recuerdo que visité París y que leí *Adiós a las armas*, de Ernest Hemingway, en el Jardín de Luxemburgo. Era de tapa dura, y la

portada era azul y marrón.

Recuerdo vivir durante tres meses en Baeza, una pequeña localidad en las montañas de Andalucía, a unos cien kilómetros al norte de Granada.

Recuerdo que conocí a una chica de Sevilla y que pasé una tarde con ella en el Museo d'Orsay. Recuerdo que los museos te obligan a acercarte y a susurrar, y que sentí su aliento en mi oreja. Recuerdo que se llamaba América, que hablamos sobre el Pont de Sully y que sus labios sabían a jamón serrano.

Recuerdo mi habitación en el hostal El Patio. Una cama; una silla; un escritorio. Compraba pan y queso manchego, y una bolsa que dejaba fuera de la ventana hacía las veces de frigorífico. Recuerdo los dos libros que traje conmigo, *El nombre de la rosa*, de Umberto Eco, y un libro del filósofo danés Søren Kierkegaard, y leer que «la vida debe vivirse hacia delante, pero entenderse hacia atrás». Dos libros, una cinta con canciones variadas y un walkman eran todo mi entretenimiento. Di muchos paseos. Recuerdo que al volver a casa una noche me di cuenta de que había cerrado la puerta con llave sin querer, y tuve que subir por la tubería para entrar por la ventana de mi habitación. No calculé bien dónde estaba mi habitación y asusté a una señora mayor.

Por las mañanas, iba al Café Mercantil, el camarero gritaba «¡Un café con leche!» cuando me veía aparecer, y yo me sentaba en un rincón a escribir mala literatura en un cuaderno gris y negro de tamaño cuartilla. Recuerdo escribir la pregunta: «¿Dejamos los lugares, o son los lugares los que nos dejan a nosotros?». Muy profundo. El café valía ochenta pesetas.

Por las noches iba a un bar llamado Caché, tomaba whisky Four Roses con dos cubitos de hielo y flirteaba con la camarera, que se llamaba Ventura. Llevaba una chaqueta de cuero negra y su perro se llamaba *Chulo*.

Recuerdo trabajar en una pastelería en Dinamarca. El turno empezaba a la una y media de la madrugada y terminaba a las nueve de la mañana. Recuerdo la receta para hacer ciento cuarenta kilos de relleno para los bollos de canela: setenta kilos de margarina, cinco kilos de canela…

Recuerdo trabajar en las viñas de J. Marquette en Champagne. A los trabajadores, Jacques Marquette nos despertaba con un sonoro *«Bonjour!»* con su voz grave. Recuerdo que había un tarro de queso del que te podías servir para el desayuno. Había mucho queso, queso del fuerte. Recuerdo que había que ladear el tarro de una forma muy concreta para no liberar un tsunami de aromas acumulados. Recuerdo trabajar en los campos, pequeñas parcelas de terreno alrededor del pueblo. Recuerdo lo mucho que me dolían las piernas. Recuerdo que

cortarme con las tijeras de podar no era para tanto, pero si era el chaval que trabajaba al otro lado de la vid quien me cortaba, la cosa se ponía fea, porque cuando te cortabas a ti mismo, parabas en cuanto sentías el dolor.

Recuerdo las uvas negras y que había que exprimirlas y separar la piel del jugo rápidamente para que el vino no adquiriera su color. Podías poner un vaso bajo la prensa y beber el zumo. La mejor parte del día era cuando volvía de los campos, cansado, sucio y hambriento y tomaba una cena rústica. Recuerdo que había una nevera llena de champán. Recuerdo terminar el día con un sueño profundo en un delgado colchón sobre el suelo de hormigón. Recuerdo sentirme muy feliz.

Recuerdo los olores, los sonidos, las vistas, los sabores y las sensaciones físicas del año en que tenía veintiún años. Recuerdo conversaciones, qué estaba pensando, el precio de un café, los nombres de los perros, los menús. Recuerdo tener veintiún años.

Cuando tenía treinta y uno, recuerdo que fui mucho a la oficina.

Es más, la única conversación que recuerdo de ese año es la que mantuve con el doctor Rajendra Pachauri, presidente del Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático. Ese año la cumbre sobre medio ambiente se celebró en Copenhague. La empresa en la que trabajaba en aquel momento había organizado un evento en el castillo de Kronborg en Elsinore, al norte de Copenhague, también conocido como el castillo de Hamlet.

—¿Sabe dónde está el baño? —me preguntó el doctor Pachauri.

—Se lo enseño. Está en el patio. Solo hay un baño en todo el castillo.

—Vaya —dijo—, ¿de verdad solo hay un baño en todo el castillo?

—Sí.

—¿Cree que tal vez las palabras de Hamlet fueron otras?

—¿Por qué?

—Tal vez dijo «orinar o no orinar: esa es la cuestión».

Y eso es todo. Podría decirse que eso es lo único que recuerdo de ese año. Sí, estuvo gracioso, pero ¿de verdad puede considerarse material

digno de «ver pasar delante de mis ojos»? Seguro que hubo momentos más importantes que recordar y convertir en recuerdos que una broma sobre pis. Pero, sea como sea, es lo que conservo.

Esa es la tiranía del bulto de reminiscencia.

¿Y tú? ¿Qué recuerdas de cuando tenías veintiún años? ¿O de algún otro año? ¿Y qué diferencias hay entre lo que recuerdas de distintas décadas?

Una teoría sobre el bulto de reminiscencia es que los años de la adolescencia y los primeros de la edad adulta son los que nos definen, son años de formación. Durante esta época, nuestra identidad y la conciencia de nosotros mismos se están desarrollando, y algunos estudios sugieren que las experiencias que están relacionadas con cómo nos vemos a nosotros mismos se relatan con mayor frecuencia al explicar quiénes somos y, por lo tanto, se recuerdan mejor en el futuro.

Otra teoría es que este periodo encierra muchas primeras veces. El primer beso, el primer piso, el primer empleo. Como puede que recuerdes, el Estudio del Recuerdo Feliz que llevamos a cabo en el Instituto de Investigación sobre la Felicidad reveló que el 23 % de los recuerdos de las personas procedían de experiencias nuevas o extraordinarias.

Cuando se trata de la memoria, la novedad garantiza durabilidad. Varios estudios demuestran que se nos da mejor recordar los días nuevos y extraordinarios en los que hicimos algo diferente. Un estudio llevado a cabo por las investigadoras británicas Gillian Cohen y Dorothy Faulkner arrojó que el 73 % de los recuerdos vívidos eran o bien primeras experiencias o sucesos únicos. Las experiencias extraordinarias y nuevas están sujetas a un mayor procesamiento cognitivo elaborativo, lo que conduce a que dichos recuerdos estén mejor codificados. Ese es el poder de las primeras veces. Los días extraordinarios son días memorables.

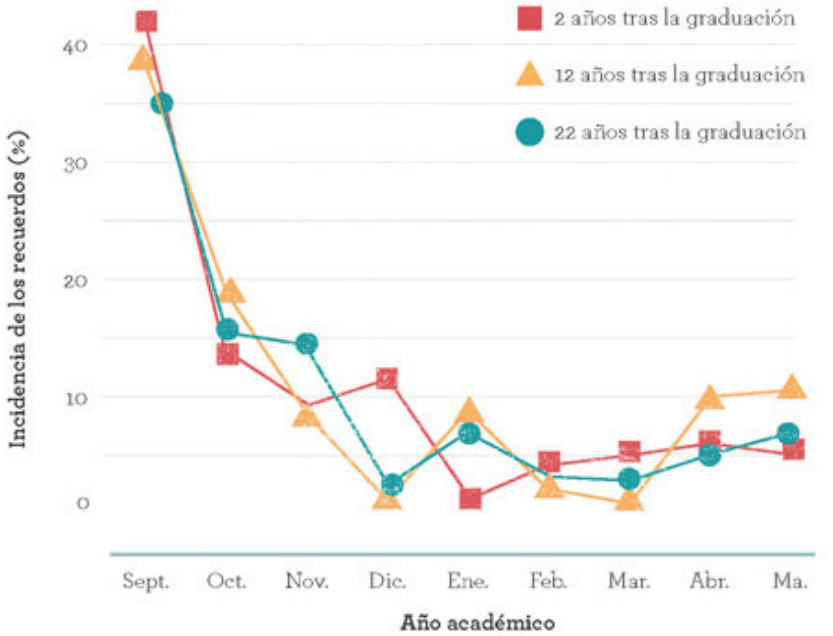
CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ: UNA VEZ AL AÑO, VE A UN LUGAR AL QUE NO HAYAS IDO NUNCA Haz planes para visitar lugares nuevos, ya sea un destino exótico o el parque del otro lado de la ciudad.

Me encanta volver a los lugares en los que ya he estado. Todos los veranos voy a Bornholm, una pequeña isla en el mar Báltico. Allí tengo una casita. Me gusta saber dónde crecen las cerezas silvestres y dónde ir a pescar lenguados con lanza. Pero últimamente he empezado a apreciar la importancia de ir a lugares en los que no he estado para crear recuerdos nuevos, para que el ritmo del tiempo se ralentice cuando mire atrás de aquí a diez años. Y para ir a un lugar nuevo no hace falta irse al noroeste de Mongolia o a Uagadugú. Puede bastar con ir al parque del otro lado de la ciudad.

El año pasado fui al acantilado blanco de Møn. El enorme acantilado blanco se alza más de cien metros por encima del mar Báltico y ofrece uno de los paisajes más espectaculares de Dinamarca. (Para ser justos, la competición no es muy reñida en este país, tan llano como una tortita. El punto más elevado de Dinamarca se encuentra a ciento setenta y un metros de altura.) Este acantilado también es uno de los mejores lugares del país para buscar fósiles. No es difícil encontrar fósiles de más de setenta millones de años de antigüedad —año arriba, año abajo—, y no hace mucho un niño encontró un diente de mosasaurio, el *T-rex* del océano. Desde mi casa en Copenhague solo

tardo una hora y cuarenta minutos en coche en llegar y, aun así, no había ido nunca. Dediqué la tarde a buscar fósiles y a tararear la canción de las películas de Indiana Jones. No encontré ningún fósil, pero regresé a casa con un recuerdo más que añadir a mi tesoro oculto.

¿Adónde vas a ir tú? Siempre hay algún lugar que llevamos tiempo pensando en visitar pero al que nunca hemos llegado a ir. ¿Dónde no has estado nunca? Puede que sea un lugar lejano, o puede que sea un lugar cercano. Saca el calendario. Saca los mapas.



Fuente: David B. Pillemer *et al.*, «Very Long-Term Memories of the First Year in College», *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition,* 1988.

La importancia de las primeras experiencias también significa que, por ejemplo, si has ido a la universidad, será más probable que recuerdes acontecimientos del principio del primer año que de los meses posteriores. En un estudio liderado por David Pillemer, profesor de psicología en la Universidad de New Hampshire, se pidió a los participantes que describieran recuerdos de su primer año en la universidad. «No nos interesa ningún tipo concreto de experiencias —dijeron los investigadores—, solo que describáis los primeros recuerdos que se os ocurran.»

Los investigadores entrevistaron a ciento ochenta y una mujeres que se habían graduado dos, doce o veintidós años antes en el Wellesley College. En la segunda parte del estudio, los participantes debían analizar, uno a uno, todos los recuerdos que habían descrito anteriormente. Los recuerdos fueron puntuados según la intensidad de las emociones de la experiencia asociada, el impacto que el suceso había tenido en sus vidas tanto en el momento del recuerdo como retrospectivamente, y la fecha aproximada de la experiencia que habían recordado.

El estudio mostró que, para los participantes de todos los años de ingreso, la mayoría de recuerdos pertenecían al principio del año académico: alrededor del 40 % en el mes de septiembre, y sobre un 16

% en octubre.

Estos resultados sugieren que es muy probable que las experiencias de transición y, como veremos más adelante, las emocionales, persistan en la memoria muchos años. Tal es el poder de las primeras veces.

En el Estudio sobre el Recuerdo Feliz que realizamos en el Instituto de Investigación sobre la Felicidad también hallamos evidencias del poder de los días extraordinarios y de las experiencias nuevas cuando se trata de los recuerdos felices.

Más del 5 % de todos los recuerdos felices que recopilamos son sobre primeras veces. Primeras citas, primeros besos, primeros pasos o viajar a Italia a los sesenta años por primera vez. El primer empleo, la primera actuación de danza o la primera vez que fuiste al cine con tu padre.

Por eso yo recuerdo todos mis primeros besos, incluido el primero de todos. Se llamaba Kristy, yo tenía dieciséis años y le tenía miedo a su padre, que era jugador de rugby profesional.

CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ:

PERSIGUE EL MANGO

Las experiencias nuevas y memorables también adoptan la forma de alimentos. No olvides llevar también de viaje a tus papilas gustativas.

La primera vez que probé un mango tenía dieciséis años. Fue en 1994, era estudiante de intercambio en Australia y los mangos todavía no habían llegado a los supermercados de Dinamarca, donde yo me había criado.

Recuerdo la dulzura, la textura. Recuerdo pensar: «¿Dónde has estado toda mi vida?». Desde entonces, no he dejado de perseguir mangos, de creer que ahí fuera todavía hay muchas experiencias gastronómicas que todavía no he vivido. He probado el tiburón islandés fermentado y los caracoles en un mercadillo de Marruecos. Ambos me hicieron vomitar un poco, pero recuerdo esos momentos con mucha intensidad. Lo que quiero decir es que las primeras veces no siempre tienen que ser geográficas: también pueden ser gastronómicas. Si quieres preparar una cena que tus invitados recuerden, puede que lo logres sirviendo algo que no hayan probado jamás (pero abstente del tiburón fermentado si quieres que vuelvan otro día).

Idealmente, tendría que ser algo que no sea visto y no visto, como un chupito de vodka de regaliz a las tres de la madrugada. Nadie se acuerda de eso, por varias razones. Lo mejor sería probar con algo como una alcachofa, que requiere cierto esfuerzo al comer, ya que tienes que ir pelando cada una de las hojas, mojarla en mantequilla salada y usar los dientes para extraer su maravillosa carne. Esto hace que la experiencia sea más persistente y multisensorial.

También puede ser la razón por la que la vida parece ir más rápido a medida que envejecemos. De adolescentes, todo son primeras veces; a los cincuenta, las primeras veces son menos frecuentes.

Los paisajes de nuestra juventud también pueden cambiar más rápidamente. Compara Hanoi, París, Champagne o Baeza con una amalgama de días en la oficina.

Esta también es la razón por la que hay estudios que han observado que, en las personas que han inmigrado a Estados Unidos desde un país de habla hispana, el bulto de reminiscencia se encuentra en momentos distintos, en función de la edad que tuvieran al cambiar de país.

Mudarse a otra ciudad es un punto de referencia temporal personal, pero los puntos de referencia también adoptan una forma universal o colectiva, como el asesinato de Kennedy o el 11-S.

En todos los casos, estos puntos de referencia temporales de primeras veces y de cambios de escenario desempeñan un papel importante en la organización de la memoria autobiográfica. Existe un antes y un después.

Si queremos que la vida vaya más despacio, crear momentos memorables y que nuestras vidas sean inolvidables, tal vez debamos acordarnos de aprovechar el poder de las primeras veces. En nuestras rutinas diarias, también podemos plantearnos cómo convertir lo ordinario en algo más extraordinario para alargar el río que es el tiempo. Puede tratarse de pequeñas cosas. Si siempre cenas delante del televisor, puede que el día parezca algo más extraordinario si reúnes a la familia para cenar a la mesa bajo la luz de las velas; y si siempre cenas a la luz de las velas, puede ser agradable cenar haciendo un maratón de cine.

EL COLIBRÍ

Hace un par de años pasé el verano en Guadalajara, México. Estaba terminando de escribir un libro —y podía trabajar desde cualquier lugar—, y puede que cierta mujer también tuviera algo que ver.

Una tarde estaba esperando en la puerta de una barbería y, de pronto, apareció un colibrí. Me hizo compañía durante un minuto o dos, aleteando, presumiendo de sus habilidades como el helicóptero del reino animal. «Asombroso. Nunca había visto un colibrí», pensé.

Un año más tarde, mi padre, mi hermano y yo estábamos recordando un viaje que hicimos a Estados Unidos cuando yo tenía doce años. Cuatro semanas, cuatro estados, cuatro coches distintos. Hablamos de Nueva York, del Gran Cañón, del Centro Espacial Kennedy y de cruzar el río Grande desde Texas hasta México.

«¿Os acordáis de los colibríes?», preguntó mi padre. «¿Qué?», pregunté. «Sí, los colibríes que vimos en Utah.»

Resultó que el colibrí que había visto en México no había sido el primero. Los había visto muchos años atrás. El hecho de que tuviera doce años puede que lo explique; a esa edad, los colibríes no parecen especiales. Son pájaros. Y los pájaros no molan. ¿Sabes lo que sí mola? No, no me refiero a mil millones de dólares, sino a la *cherry Coke* y a la MTV. Esas son las cosas especiales que almacenó mi cerebro de

doce años.

O, como supuestamente dijo Friedrich Nietzsche, «La ventaja de la mala memoria es que uno disfruta varias veces de las mismas cosas buenas por primera vez».

Lo que para ti puede ser ordinario y olvidable, para mí puede resultar extraordinario y memorable. Así que cada uno recuerda cosas distintas del mismo acontecimiento. Para hacer un pequeño ejercicio, ve a dar un paseo con un amigo o familiar y, luego, comparad las cosas en las que os habéis fijado. Si tienes hijos, también puedes recordarles las experiencias extraordinarias que hayáis compartido, ya que puede que en el momento no se dieran cuenta de lo asombrosas que fueron.

Ballena, caballo, gato, águila, vaca, pavo, tarta de queso, elefante
Recordamos las cosas extraordinarias, las que se salen de lo común. A esto se le llama efecto de aislamiento o efecto Von Restorff en homenaje al psiquiatra alemán Hedwig von Restorff, quien, en 1933, descubrió que cuando a los participantes se les muestra una lista de palabras en la que una de ellas es muy distinta a las demás, esa palabra es la que más recuerdan. Por ejemplo, en la lista de palabras anterior, lo que recordarás será «tarta de queso». Y, además, mencionar el efecto Von Restorff como quien no quiere la cosa durante una cena con amigos te hará parecer de lo más inteligente.

CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ: SI VAS A HABLAR EN PÚBLICO, LLEVA UNA PIÑA CONTIGO

Si quieres que la gente se acuerde de ti, tienes que darles algo por lo que recordarte.

Hace unos diez años me arañé la córnea en un accidente relacionado con el baile y tuve que llevar un parche en el ojo durante una semana. Fue una semana increíble. En ese momento, estaba trabajando para un laboratorio de ideas sobre sostenibilidad llamado Monday Morning. El parche no solo dio a todo el mundo carta blanca para hacer todas las bromas de piratas que se le ocurrieran y me permitió controlar todas las reuniones a las que asistí (¡nadie le lleva la contraria al del parche!) sino que también hizo que fuera más fácil de recordar. Meik, ¿el de Monday Morning? ¿Es el tipo del…? Sí, es el tipo del parche.

Puede que todos queramos ser recordados, que se piense en nosotros cuando ya no estemos. En *La Ilíada*, Aquiles se enfrenta a tener que decidir entre una vida larga y pacífica o una vida corta que le granjeará la gloria eterna.

> *Si me quedo aquí y lucho ante la ciudad de los troyanos, ya no podré regresar a casa, pero mi gloria será eterna; pero si regreso a casa, a la amada tierra de mis padres, la excelencia de mi gloria se habrá perdido, pero tendré una vida larga, y la muerte no me encontrará pronto.*

Sí, todavía hoy leemos y hablamos sobre Aquiles, pero puede que haya una forma más sencilla de ser recordado que dando una buena tunda ante las puertas de Troya.

Si quieres que se te recuerde, atrévete a ser extraño, a romper los esquemas. Por ejemplo, si voy a dar una conferencia en un congreso, suelo sobresalir rápidamente porque la gente recuerda «al de la felicidad», pero ¿y si no fuera más que un investigador sobre felicidad entre veinte? La respuesta es: lleva una piña contigo cuando salgas al escenario. Cuando termine el congreso, el público se acordará del tipo de la piña. Naturalmente, tienes que explicar por qué la has subido al escenario; de lo contrario, simplemente parecerá una excentricidad. O más excéntrico de lo que pretendes ser. Es muy fina la línea entre saber ser excéntrico y ser excéntrico hasta el punto de que no te vuelvan a invitar. Llevar una piña a una reunión en el despacho del primer ministro entraría en la segunda categoría. Ah, por cierto, mucha suerte cuando intentes comerte una piña sin acordarte de esto.

CAPÍTULO 2

INVOLUCRA TODOS TUS SENTIDOS

«Se llamaba Modesta, pero de modesta no tenía nada», dijo Lola. Lola es mi jefa de prensa en España, y estábamos comiendo pescado y calamares en el mercado de San Miguel, detrás de la plaza Mayor de Madrid.

Modesta era la abuela de Lola, una de esas personas que bien podrían ser un personaje de una novela de Isabel Allende o de una película de Pedro Almodóvar. Siempre que pienso en ella la imagino con una elegancia estoica y orgullosa, y una mirada capaz de detener un carro tirado por caballos al instante.

«Si vas a la universidad, no te casarás nunca», le había advertido su padre. Era la España de los años veinte e ir a la universidad era solo cosa de hombres. Además, su padre, a pesar de ser médico, creía que la hermana de Modesta había muerto por culpa del efecto que la educación podía tener en el cerebro de una mujer. Aun así, Modesta persistió y fue a la universidad. Su tía ejercía de chaperona; se sentaba al fondo de la clase a tejer, mientras vigilaba a Modesta y a los chicos. Menuda escena, ¿eh, Almodóvar?

Tras las clases, Modesta y su tía iban a La Mallorquina, una pastelería de la Puerta del Sol fundada en 1894, y merendaban estrellas de hojaldre.

Modesta se sacó tres carreras, dos en docencia y una en farmacia. Ah, y sí, se casó, sobrevivió a la Guerra Civil y vivió hasta los noventa y siete años. En sus últimos años, a menudo le pedía a Lola que le llevara una estrella de La Mallorquina.

La Mallorquina todavía existe. Unos meses después de conocer la

historia de Modesta, estaba en Madrid y fui a la Puerta del Sol a buscarla. Está justo en la esquina de la calle Mayor, delante de un KFC y un McDonald's. Desgraciadamente, hace años que dejaron de hacer estrellas de hojaldre. «Era una pasta muy sencilla —me dijo el pastelero—. Ahora hacemos dulces mejores.»

Pero, para mí, esa no era la cuestión. Tenía curiosidad por probar lo que Modesta había probado casi un siglo antes para degustar un pedazo de su memoria. Supongo que el sabor tampoco era lo que le importaba a Modesta. A veces, lo que nos atrae no es el propio sabor, sino los recuerdos que nos evoca. Quizá, a Modesta, la estrella de hojaldre le sabía a juventud. Tal vez era el sabor de las agujas de coser de su tía entretejidas con las palabras del profesor sobre las leyes de la química. Quizá le sabía a libertad.

Pero Modesta no era la única en usar el gusto como estimulante de la memoria. En el Estudio sobre el Recuerdo Feliz del Instituto de Investigación sobre la Felicidad, los participantes a menudo mencionaban el gusto o el olor de la comida. De hecho, el 62 % de los recuerdos que recopilamos eran multisensoriales.

Los recuerdos felices son…

«Caminar por la calle con mi madre en la ciudad en la que crecí comiéndome un helado italiano de limón.»

«Mi madre asando chiles poblanos en la parrilla cuando yo era niña. Me encantaba el olor que me envolvía mientras la piel de los pimientos crujía y estallaba al asarse en las llamas.»

«Comer *smores* [sándwich de pan crujiente con malvaviscos derretidos y chocolate] con mis mejores amigos y compañeros del equipo de campo a través en mi último año en el instituto. Los mejores *smores* que he comido jamás. Estábamos sentados delante de una hoguera en otoño. El campo de Nueva Inglaterra es precioso. En ese momento pensé que no podría ser más feliz, y de verdad creo que fue mi momento más feliz.»

Todos somos conscientes del viaje que puede desencadenar un sabor cuando nos viene a la memoria. Pruebas el *limoncello* y te teletransportas instantáneamente a ese verano en Italia, y puedes sentir el cálido aire nocturno en la piel. Es el sentimiento en el que la felicidad pasada se recupera momentáneamente. Todos hemos sentido sabores, sonidos, olores, vistas o un tacto que nos devuelve al pasado, una sensación que nos recuerda que un día fuimos amados, que fuimos felices.

El vínculo entre los sentidos y la memoria es un tema recurrente en la literatura. Gabriel García Márquez inicia *El amor en los tiempos del cólera* diciendo que al doctor Juvenal Urbino el olor de las almendras amargas siempre le recordó al amor no correspondido. Nuestros sentidos pueden evocar y recuperar recuerdos. A veces, a esto se lo conoce como el «fenómeno Proust» o un «momento magdalena». *En busca del tiempo perdido* se considera la obra más importante de Marcel Proust. Sus siete volúmenes se extienden a lo largo de tres mil páginas. En el primer volumen, el personaje de Marcel prueba una magdalena, mojada en té, y los recuerdos de su infancia acuden en tropel:

> *Mandó mi madre por uno de esos bollos, cortos y abultados, que llaman magdalenas, que parece que tienen por molde una valva de concha de peregrino. Y muy pronto, abrumado por el triste día que había pasado y por la perspectiva de otro tan melancólico por venir, me llevé a los labios unas cucharadas de té en el que había echado un trozo de magdalena. Pero en el mismo instante en que aquel trago, con las migas del bollo, tocó mi paladar, me estremecí, fija*

mi atención en algo extraordinario que ocurría en mi interior. Un placer delicioso me invadió […] ¿De dónde podría venirme aquella alegría tan fuerte?

Varios académicos han apuntado que el momento de la magdalena original escrito por Proust no fue lo que hoy conocemos como un momento magdalena. Un momento magdalena es un recuerdo espontáneo y vívido fácilmente evocado y recuperado por un sabor, pero Marcel debe esforzarse para recuperar el recuerdo y lo intenta varias veces.

Sé que Proust se lleva el mérito de describir el vínculo entre el sabor y la memoria, pero creo que Winnie-the-Pooh lo hizo mejor. Está hablando con el cerdito *Piglet* de lo primero que piensan por la mañana. El primer pensamiento de Winnie-the-Pooh es qué hay para desayunar, mientras que *Piglet* se pregunta qué emocionantes aventuras le deparará el día. Y Winnie-the-Pooh responde: «Lo mismo es». Entiende que nuestras experiencias, nuestros recuerdos, están moldeados por lo que saboreamos. ¿Lo ves?, ¡no hacía falta dedicarle tres mil páginas!

No importa si escoges a Proust o a Pooh como profeta, la lección a aprender es que hay que usar todos los sentidos en tu beneficio. Sé consciente de lo que ves, hueles, oyes y tocas cuando estás feliz.

Uno de los participantes del Estudio sobre el Recuerdo Feliz, un hombre de unos cincuenta años, proporcionó un buen ejemplo de ello.

Estuvimos en una casa en la playa durante seis días seguidos. Me despertaba en la oscuridad por las mañanas para oír al océano rugir y ver el cálido amanecer. Más tarde, paseaba con la mujer de mi vida por la playa y observaba a los pájaros. Después del paseo, usaba mi smartphone para subir mis datos de observación de las aves a una base de datos internacional de aves mientras tomábamos café. La felicidad de ver la naturaleza, oír la naturaleza, tocar la arena y contribuir a la ciencia aviar hizo que este viaje con la mujer de mi vida fuera muy especial. Lo recuerdo porque fue reciente y porque estuvieron presentes todos los amores de mi vida: la naturaleza, la observación de aves y hacer actividades que tanto a mí como a mi pareja nos apasionan. Y mirar a la oscuridad antes del amanecer y escuchar el océano yo solo generó en mí una profunda paz interior, igual que los paseos por la playa.

Toma nota de esto. Asimílalo. Este hombre fue consciente de todo tipo de estímulos sensoriales: el sonido del rugido del océano, la vista de las aves en el cielo y la calidez del amanecer. Y, además, creo que le gusta mucho la observación de pájaros.

CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ: CREA DESENCADENANTES DE RECUERDOS ÚNICOS

Las cosas se recuerdan por asociación, así que asegúrate de añadir algo a tu experiencia que te pueda devolver a este preciso instante.

Incluso si no hemos leído nada sobre la aventura narrativa de Proust a través de un flujo de conciencia activado por una magdalena mojada

en té, todos podemos aprovechar el poder de los momentos proustianos.

Cuantos más sentidos —vista, olfato, oído, gusto, tacto— puedas usar, más vívido será el recuerdo; y cuantas más señales coloques, mayor probabilidad tendrás de conservarlo y recuperarlo.

Los recuerdos espontáneos suelen ser el resultado de asociaciones. Un detalle del recuerdo se repite, y ese desencadenante activa el recuerdo. Los mejores desencadenantes son las asociaciones que están vinculadas únicamente a un recuerdo.

Si huelo el café, disfruto muchísimo de su aroma, pero lo he olido tantas veces que no hay un único recuerdo que pueda recuperar a través de su aroma. Sin embargo, si huelo algas secas, recuerdo un precioso día de julio. Había estado pescando con lanza y había atrapado tres lenguados, y estaba sentado en una roca caliente, mirando al mar. Respiraba profundamente y me sentía relajado, en paz y feliz. Quería conservar ese momento y almacenarlo. Así que cogí un puñado de algas secas y aspiré hondo para olerlas y aumentar las posibilidades de recordar el momento.

Así que la próxima vez que te sientas muy feliz y quieras capturar el momento, toma nota de la información de todos tus sentidos. ¿Hay algún olor, sonido, textura o sabor concretos? Intégralo en tu memoria a largo plazo.

ESENCIA Y «SENTIBILIDAD»

Cuando visito Londres, siempre suelo hospedarme en el mismo hotel.

Hay dos cosas que siempre me llaman la atención. La primera es que, esté en la habitación en la que esté, siempre hay una copia de *La dama del armiño* de Da Vinci sobre la cama. Un armiño es un animal parecido a un hurón, y este en concreto parece bastante feroz, con los ojos rojos y las zarpas afiladas, y no concibo el hecho de que, en algún momento de la historia del hotel, hubo una reunión en la que alguien dijo: «¿Sabes el cuadro del armiño espeluznante? Deberíamos colocarlo en todas las habitaciones». Lo segundo que me llama la atención es el olor. Algunos hoteles están perfumados con fragancias personalizadas que forman una parte esencial de su marca. Una cadena de hoteles suiza quería que sus huéspedes olieran Suiza, así que mandaron diseñar una fragancia única. Su esencia personalizada huele a montaña con un toque de dinero.

Hay empresas como Air Aroma o ScentAir que trabajan con hoteles y tiendas para crear estos lugares de aroma específico. Uno de los clientes de ScentAir es la tienda M&M World en Leicester Square, en Londres. «Sus productos vienen empaquetados —dijo en una entrevista para el *The Independent* el director ejecutivo de ScentAir

Reino Unido, Christopher Pratt—, así que aunque parecía que el lugar debería oler a chocolate, ese no era el caso.».Ahora sí. Seguro que ya te hueles cómo funciona la cosa.

Pero ¿por qué importa el olor? Todo se reduce a crear una experiencia única y multisensorial que los huéspedes o visitantes puedan convertir en recuerdos. «Estamos creando un recuerdo duradero —dice Carly Fowler, de Air Aroma—. El olor tiene la habilidad de influir directamente en cómo se percibe y recuerda un hotel. Desde el momento en el que llegan, los huéspedes quieren sentir que se trata de una experiencia especial.»

Pero la cuestión es que los olores no tienen ningún significado antes de ser asociados con una experiencia. Cuando un olor se siente durante una experiencia, es a esa experiencia a la que se asocian y representan. Detestamos el olor a basura porque sabemos que es el olor de la basura. O, si parafraseamos al Hamlet de Shakespeare: «No hay, a menos que así se piense, nada que sea bueno o malo». Espera, ¿qué es ese olor a podrido? Vale, a ver, ¿quién está comiendo *sürströmming*? (arenque fermentado cuyo olor es tan fuerte que debe comerse afuera). Seguro que es el tío Claudius. Hay algo en él que no me huele bien.

¿TE HUELE RARO ESTE RECUERDO?

Creo que si Marie Kondo —la autora de La magia del orden— *fuera una superheroína, Andy Warhol podría haber sido su archienemigo. Por cierto, creo que su superpoder sería reunir los calcetines perdidos.*

A Warhol se lo conoce principalmente por sus latas de sopa, sus Marilyn Monroes y por acuñar la frase «quince minutos de fama». Menos conocido es su hábito de coleccionar cosas. Desde principios de los sesenta y hasta su muerte en 1987 creó más de seiscientas cápsulas del tiempo con cientos de miles de objetos en ellas: un cenicero robado de un restaurante elegante, papel de regalo navideño, cartas sin abrir, invitaciones a galerías, una fotografía de Elvis, tarjetas de visita, correo comercial, cartas de seguidores, LP, uñas de los pies, hormigas muertas, un trozo de cemento y un cartel de «No molestar» del hotel Beverly Wilshire.

Tengo la impresión de que, si añadiera un puñado de uñas de los pies, algunos de los cajones de mi piso podrían considerarse cápsulas del tiempo, pero la gente ha estado pagando diez dólares para presenciar la apertura de las cápsulas del tiempo de Warhol en el Museo Andy Warhol en Pittsburgh. Sin embargo, creo que el más interesante de los

proyectos de coleccionismo de Warhol fue su Museo del Perfume, o colección permanente de olores.

A Warhol le apasionaban los perfumes. En sus memorias, *Mi filosofía de A a B y de B a A* (1975), Warhol explica que cambiaba de perfume constantemente para conservar los recuerdos asociados a cada esencia.

> *Si he llevado un perfume durante tres meses, me obligo a cambiarlo, incluso si sigo queriendo ponérmelo, de forma que cuando lo huela de nuevo siempre me recuerde a esos tres meses. Nunca vuelvo a usarlo; pasa a formar parte de mi colección permanente de olores.*

Warhol creía que ver, oír, tocar y saborear no tienen tanto poder como el olfato cuando se trata de devolver un recuerdo concreto. Al almacenar olores en botellas, sentía que tenía el control de sus recuerdos, y escogía qué recuerdos visitar según en qué estado de ánimo se encontrara. «Es una buena forma de recordar», decía. Una de las teorías sobre la importancia de las esencias es que el olor está relacionado con el sistema límbico del cerebro, el cual se cree que está conectado con la memoria y las emociones.

Warhol fue enterrado con un frasco de perfume llamado «Beautiful» de Estée Lauder. Se ha descrito como «la fragancia de mil flores». Las notas principales incluyen rosa, azucena y mandarina, sobre una cálida base de ámbar y sándalo. Salió al mercado en 1985. Me pregunto qué ocurrió ese año para que pidiera ser enterrado con él.

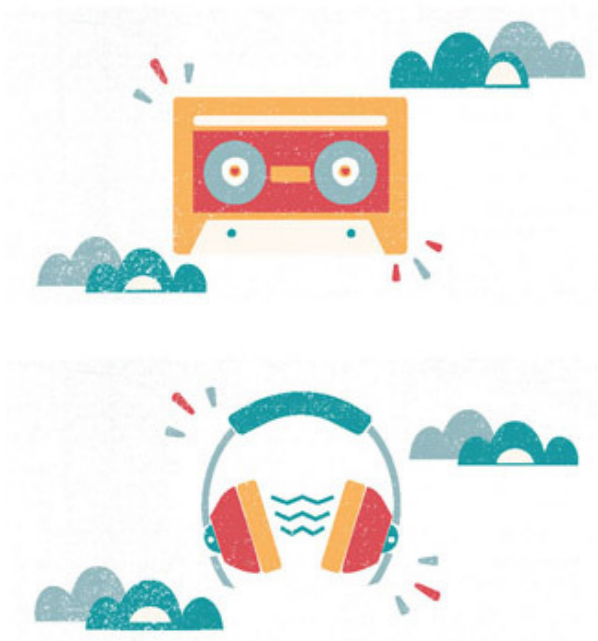
Puede que a alguien le parezca demasiado extravagante ser enterrado con su perfume favorito. Cuando me llegue el día, me gustaría que la cosa fuera sencilla. Ya sabes, unas gaitas, salvas de fusil y cinco aviones de combate. Además, en mi piso de una habitación debería haber un minibar —ginebra, tónica y whisky Oban— y una réplica de *La dama del armiño*.

CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ: TODO RECUERDO FELIZ MERECE UNA BANDA SONORA ¿Qué te viene a la mente cuando oyes «Gangsta's Paradise» de Coolio, «Bailamos» de Enrique Iglesias o «White Flag» de Dido? Estuvieron en las listas en 1995, 1999 y 2004.

En 1995, estaba trabajando en un cine y *Mentes peligrosas*, con Michelle Pfeiffer, estaba en cartel; en 1999, estaba en España y

«Bailamos» sonaba en todos los bares; y en 2004, Dido era a quien recurría mientras pedaleaba por las calles de Copenhague. Esas son las escenas que veo en mi mente cuando suenan estas canciones. Me huelen a palomitas, me saben a whishy y veo el paisaje de la ciudad mientras iba a trabajar.

La música es tan efectiva para hacernos viajar en el tiempo como cualquier olor. Una nota y hemos vuelto a ese momento, a ese lugar, a ese estado de ánimo. Estás justo ahí, como si nunca te hubieras ido. Como dicen, tras cada canción favorita se esconde una historia secreta.



Y el aspecto del viaje en el tiempo puede moldear nuestro gusto musical.

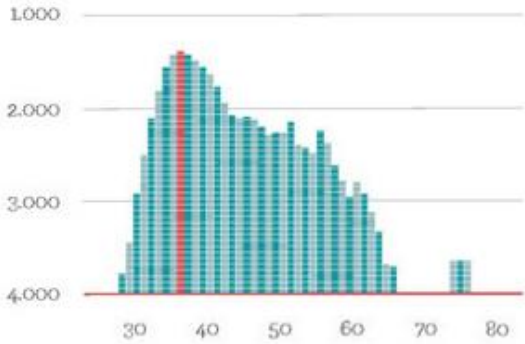
En 2018, Seth Stephens-Davidowitz, economista y colaborador de *The New York Times*, analizó los datos de Spotify. Examinó todos los número uno desde 1960 hasta el año 2000, y la frecuencia con las que eran reproducidas. No hubo sorpresas: la edad determina nuestro gusto musical. No hay muchos octogenarios que tengan «Shake It Off» de Taylor Swift en sus listas de (eso es cosa de policías cuarentones; si no sabes de qué estoy hablando, búscalo en Google). El estudio concluyó que los hombres y mujeres mayores siguen escuchando la música que los cautivó en su adolescencia más temprana.

Por ejemplo, «Creep» de Radiohead es bastante popular entre los hombres nacidos en 1977. Esta canción ocupa el lugar 164 en la lista

de temas más escuchados en esta franja de edad, pero no aparece entre las primeras trescientas cuando se trata de las personas nacidas en 1967 o 1987. «Creep» salió cuando los hombres a los que tanto les gusta tenían unos quince años, y ese parece ser el patrón dominante. Stephens-Davidowitz observó que las canciones más populares entre los hombres son las que salieron cuando tenían entre quince y dieciséis años; para las mujeres, la edad musical mágica está entre los once y los catorce. Así que si te gustó una música concreta de adolescente, te gustará para siempre.

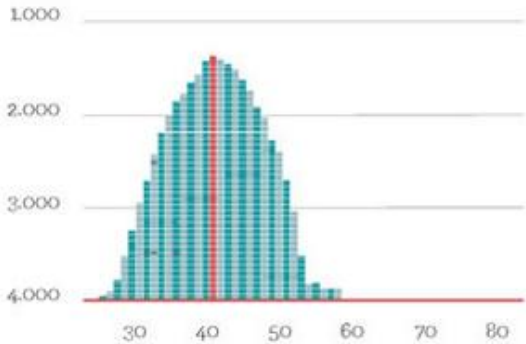
Puedes usar este dato para saber cómo animar una fiesta o para iniciar una conversación sobre los recuerdos de la adolescencia; o tal vez quieras asegurarte de que tus momentos felices tengan su propia banda sonora.

«That's The Way Love Goes» – Janet Jackson, 1993



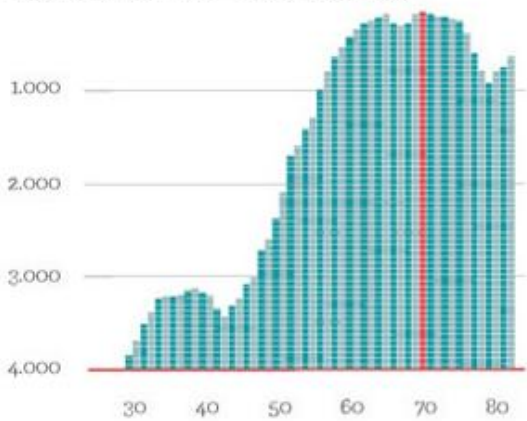
La mayor concentración se encuentra entre las mujeres de treinta y cinco años en el momento del estudio (tenían once años cuando salió la canción).

«Just Like Heaven» – The Cure, 1987

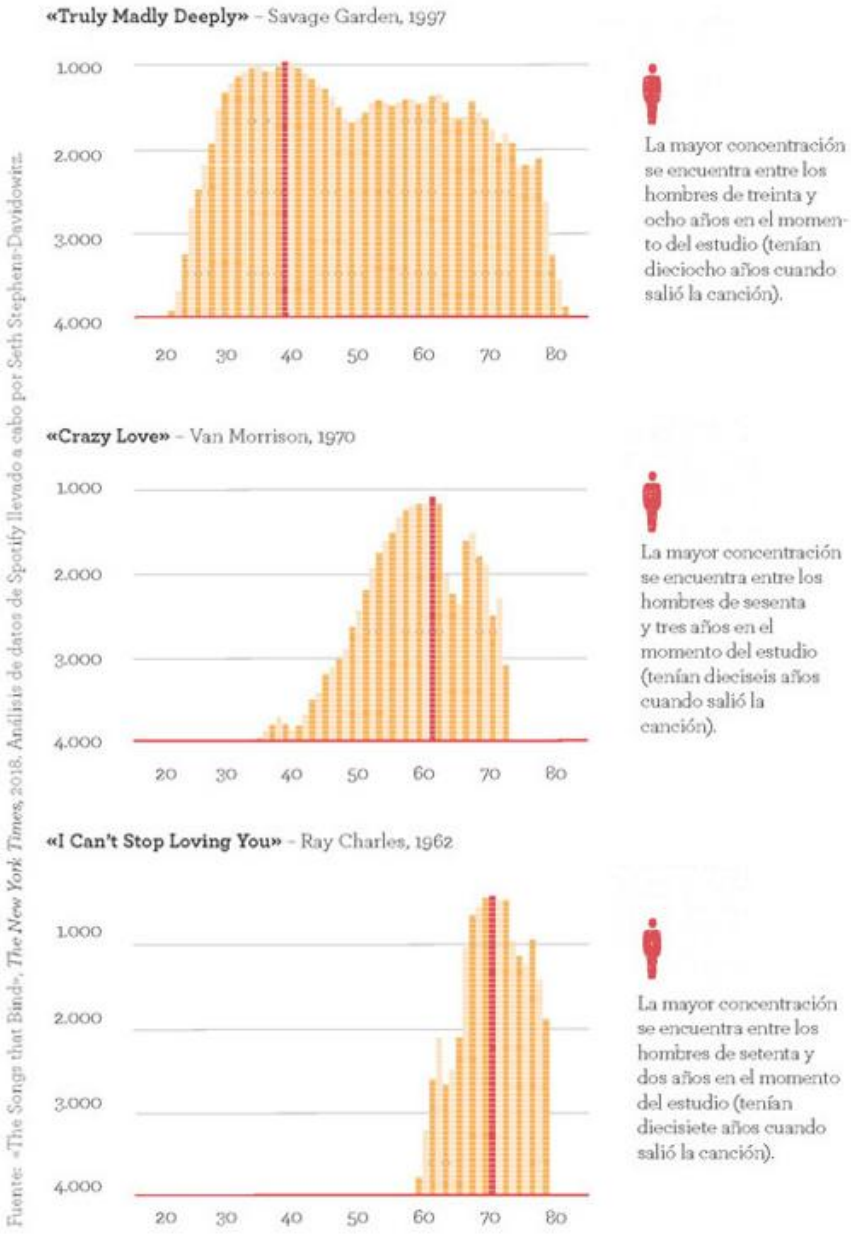


La mayor concentración se encuentra entre las mujeres de cuarenta y un años en el momento del estudio (tenían once años cuando salió la canción).

«Oh, Pretty Woman» – Roy Orbison, 1964



La mayor concentración se encuentra entre las mujeres de sesenta y nueve años en el momento del estudio (tenían diecisiete años cuando salió la canción).



LA DIETA DEL FALSO RECUERDO

Ya sabemos que nuestros sentidos nos permiten almacenar y recuperar unos recuerdos más vívidos. Un sabor puede desencadenar un recuerdo. Pero los recuerdos también pueden influir en los sabores que buscamos, cosa que ocurre incluso con los falsos recuerdos.

Elizabeth Loftus es catedrática de la Universidad de California, en Irvine, y ha llevado a cabo una serie de fascinantes estudios sobre los recuerdos incorrectos y cómo pueden influir en nuestro comportamiento.

En el estudio de 2008 «Espárrago, una historia de amor. La alimentación saludable podría encontrarse a un recuerdo falso de distancia» participaron doscientos treinta y un sujetos que creían formar parte de un estudio sobre la relación entre la personalidad y las preferencias alimenticias, y rellenaron un montón de encuestas. Una de ellas evaluaba su deseo de comer cada uno de los treinta y dos platos de una lista, entre ellos espárragos trigueros salteados, y se presentó con el formato de un menú ordinario, con entrantes, sopas y demás.

Otra encuesta trataba sobre el coste de la comida y la voluntad de los participantes de comprar veintiún alimentos, entre ellos arroz, nachos, calabacín y espárragos en un supermercado.

Estas encuestas se llevaron a cabo varias veces y, a lo largo del estudio, Loftus y sus colegas habían plantado el falso recuerdo de que a algunos de los participantes les encantaba comer espárragos de pequeños. Algunos otros no fueron manipulados para que creyeran tal cosa, y con ellos se constituyó el grupo de control. En comparación con el grupo de control, los datos extraídos de los participantes que ahora creían que de niños les encantaban los espárragos demostraron que estos nuevos (y falsos) recuerdos tenían consecuencias, entre ellas el aumento del gusto general por los espárragos, un mayor deseo de pedirlos en un restaurante y la voluntad de invertir más dinero en comprarlos en el supermercado.

Este estudio me llevó a un recuerdo propio. Cuando era niño, mis amigos, mi madre y yo solíamos fingir ser piratas y usábamos tallos de apio como espadas. No me gusta el apio, pero sigo comprándolo de vez en cuando. Ya sabes…, por si vuelven los piratas.

CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ:

PREPARA UN PLATO DE RECUERDOS

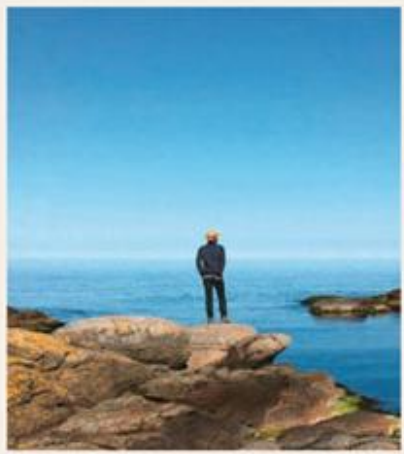
Si te gusta cocinar, puedes vincular ciertos sabores o incluso platos a recuerdos felices.

Este verano, mi novia y yo creamos un «plato de recuerdos» tras pasar un maravilloso día en la isla de Bornholm, un día que quise recordar. Tomamos un desayuno tranquilo mientras hacíamos un crucigrama, y por la tarde fuimos a nadar, pasando de las frías aguas del mar Báltico a las cálidas rocas templadas por el sol. Luego, a la fiesta se sumaron unos gin-tonic, y puede que esa sea la razón por la que no recuerdo qué cenamos. Pero recuerdo que el postre fueron unas cerezas cogidas directamente de los árboles de un bosque cercano.

Contemplamos la luz del atardecer al lado del agua y paseamos de vuelta a la cabaña, y al llegar nos dimos cuenta de que una nueva luz bañaba Gudhjem (que literalmente significa «hogar de Dios»), un encantador pueblo en la costa este. El pueblo también debe su nombre al danés clásico *smørrebrød Sol over Gudhjem* (traducción literal: «sol sobre el hogar de Dios»). Ve con cuidado al pronunciarlo en danés, ya que puede provocar síndrome de la vocal irritable.

La nueva luz en el horizonte era la salida de la luna. Así que, naturalmente, al nuevo plato lo llamamos «luna sobre el hogar de Dios». Consiste en una tostada de huevo escalfado sobre gambas ahumadas (especialidad de Bornholm). Cuando partes el huevo

escalfado sobre las oscuras gambas, ves cómo se alza la luna y recuerdas un perfecto día de verano.



CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ: UN PASEO A PIE POR LA RUTA DE LA MEMORIA ***Visita lugares que puedan evocar recuerdos de los buenos tiempos.***

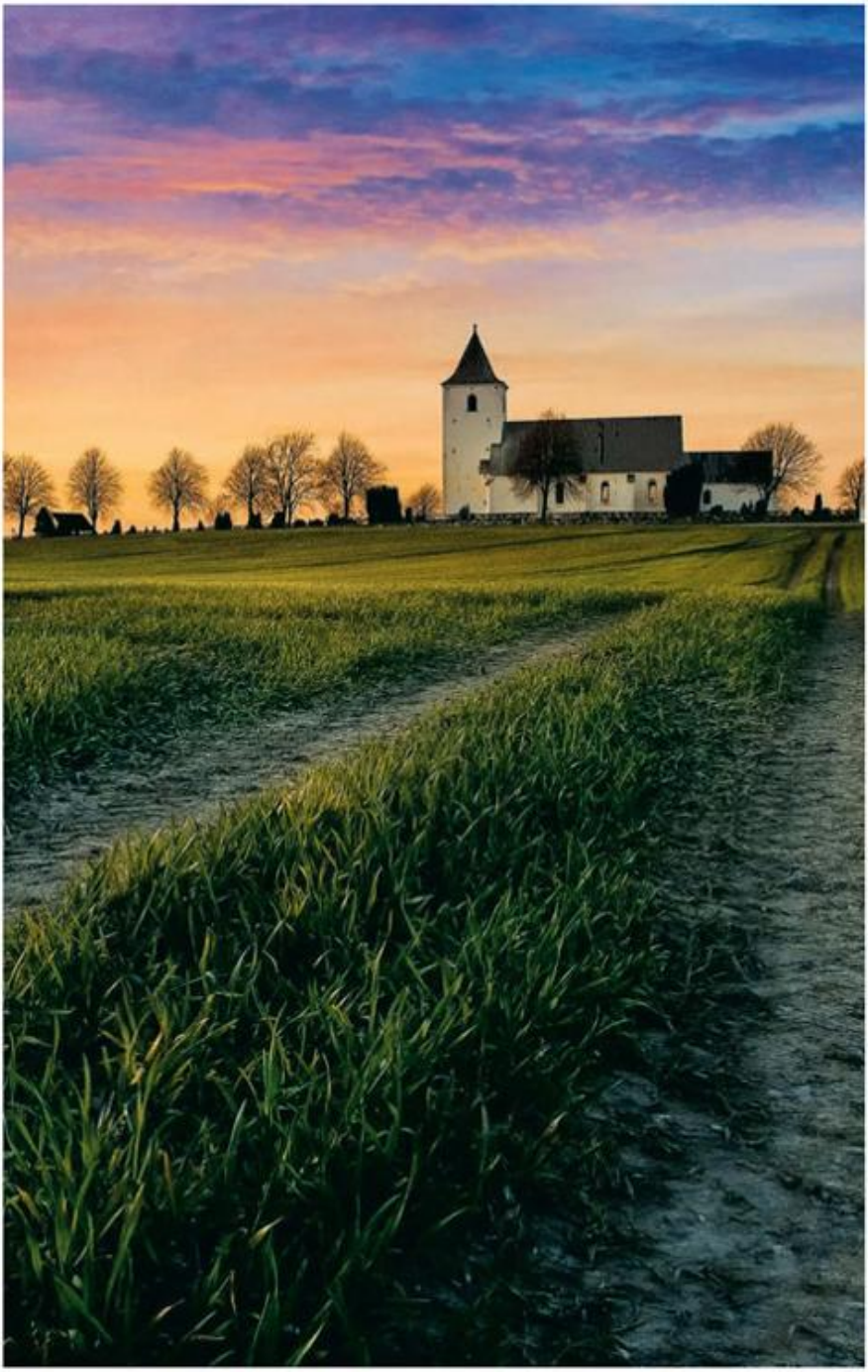
Ahora que somos conscientes de que estar en el sitio en el que tuvo lugar un acontecimiento concreto hará que lo recuerdes mejor y de que usamos el sentido de la vista para desencadenar un recuerdo, tiene todo el sentido del mundo —y es de lo más divertido— darse un paseo literal por la avenida de la memoria.

El verano pasado, mientras investigaba para este libro, mi novia y yo fuimos a visitar a mi padre, Wolf, a quien habíamos pedido que planeara un *Tour de Wolf*, un paseo por Aarhus, la segunda ciudad más grande de Dinamarca. Mi padre había vivido allí en los años sesenta y hace algunos años se mudó allí de nuevo.

«Quiero ver dónde vivías, dónde trabajabas y dónde te emborrachabas», le dije.

Esa tarde, visitamos los lugares en los que había trabajado. Recorrimos el camino que seguía todos los días para ir a trabajar. Vimos el Teater Bodega, donde mi padre y sus compañeros solían cenar y tomarse una pinta, las calles en las que los chóferes uniformados esperaban a la puerta de las casas, encerando los coches, y la farmacia en la que trabajaba mi madre cuando mis padres se conocieron. Recordaba las historias que me había contado sobre cuánto detestaba las sanguijuelas, y que tenía que llamar a su jefe *Her Apotekeren* («Señor Boticario»).

Muchas de las historias ya las había oído, pero ver los lugares donde ocurrieron les infundió nueva vida. Y ahora, algunas de las historias y recuerdos de mi padre están integrados en el recuerdo de una tarde de verano paseando por Aarhus. Date un paseo por la ruta de la memoria. La tuya propia o la de alguien a quien quieras.



UN EMBAJADOR SOBRE UN HUEVO: EL PODER DE LA VISUALIZACIÓN

Imagina que vienes a cenar a mi casa (el menú incluye alcachofas y calamares, por cierto) y que conoces a algunos de mis amigos.

—Este es Mikkel. Es médico y le gusta volar.

—Hola, encantado de conocerte, Mikkel.

—Y este es Jess: es propietario de una marca de ropa y el mejor esquiador que conozco.

—Un placer, Jess.

—Esta es Lise. Es periodista y juega al fútbol varias veces a la semana.

—¡Hola!

—Este es Jens. Es abogado y vive en Pekín.

—Oh, Pekín. Hola, Jens.

—Y este es Ib. Es informático y jugamos al tenis dos veces por semana.

—Hola, encantado.

—Esta es Ida. Es relaciones públicas y tiene abejas.

—Vaya, ¡abejas!

—Y, por último, este es Nikolaj. Se dedica a contar dinero y tiene una plantación de fruta en la isla de Fejø.

Muy bien: ¿te acuerdas del nombre de la primera mujer que te he presentado? Puede que no. Tal vez, incluso, te cueste recordar cualquiera de los nombres pero quizá te resulte más fácil recordar sus profesiones o aficiones.

Esto recibe el nombre de la paradoja Panadero-panadero. Si nos presentan a alguien que se llama señor Panadero, es menos probable que recordemos su nombre que la profesión si nos presentan a un panadero. Si alguien es panadero, podemos crear una imagen de la persona distribuyendo la harina y amasando el pan, ataviado con un gorro alto y blanco.

Tenemos muchas asociaciones con un «panadero», incluso tal vez algunas experiencias multisensoriales. Hemos olido una panadería y comido pan recién horneado. Podemos visualizar lo que hace el panadero. El nombre Panadero no es más que un puñado de letras. Los nombres son solo un conjunto de sílabas aleatorias, una sopa de sonidos sin significado.

Así, tal vez también sea más fácil recordar que Mikkel es médico y que

Nikolaj tiene una plantación de fruta que el hecho de que Ib sea informático e Ida relaciones públicas. Es más fácil imaginar a Mikkel operando a alguien o visualizar los manzanos de Nikolaj que formarse una imagen de lo que hace Ida cuando «hace relaciones públicas».

Cicerón, el político, filósofo y orador romano, escribió: «El sentido más entusiasta de todos es el de la vista y, en consecuencia, las percepciones recibidas por los oídos o de otras fuentes se recuerdan más fácilmente si se transmiten a nuestras mentes por medio de la visión».

En el verano de 2016 estaba en Kuala Lumpur para una presentación y me invitaron a cenar con el embajador danés y su esposa. En ese momento ya había empezado a investigar sobre la memoria, y la conversación viró hacia este tema. Hablamos de lo difícil que puede ser recordar los nombres, y cómo la visualización nos puede ayudar.

El apellido de la pareja es Ruge, que en danés significa «eclosionar». Además, tengo dos amigos que comparten nombre de pila con el embajador y su mujer, Nikolaj y Astrid, así que la imagen me vino sola: mis amigos sentados sobre unos huevos. Gracias a esta imagen, todavía hoy recuerdo los nombres del embajador y de su esposa, pero he olvidado otros nombres que he oído recientemente. Este es solo un pequeño ejemplo de cómo funciona la visualización y lo superior que es nuestra memoria visual en comparación con la memoria verbal. Lionel Standing, profesor de psicología en la Universidad Bishops de Canadá, ha explorado este campo.

En 1973, Standing llevó a cabo una serie de experimentos para explorar la memoria humana. A los participantes se les enseñaban imágenes o palabras, y se les pedía que trataran de memorizarlas. Cada imagen o palabra se les enseñaba una sola vez, durante cinco segundos.

Las palabras se habían seleccionado de forma aleatoria del diccionario

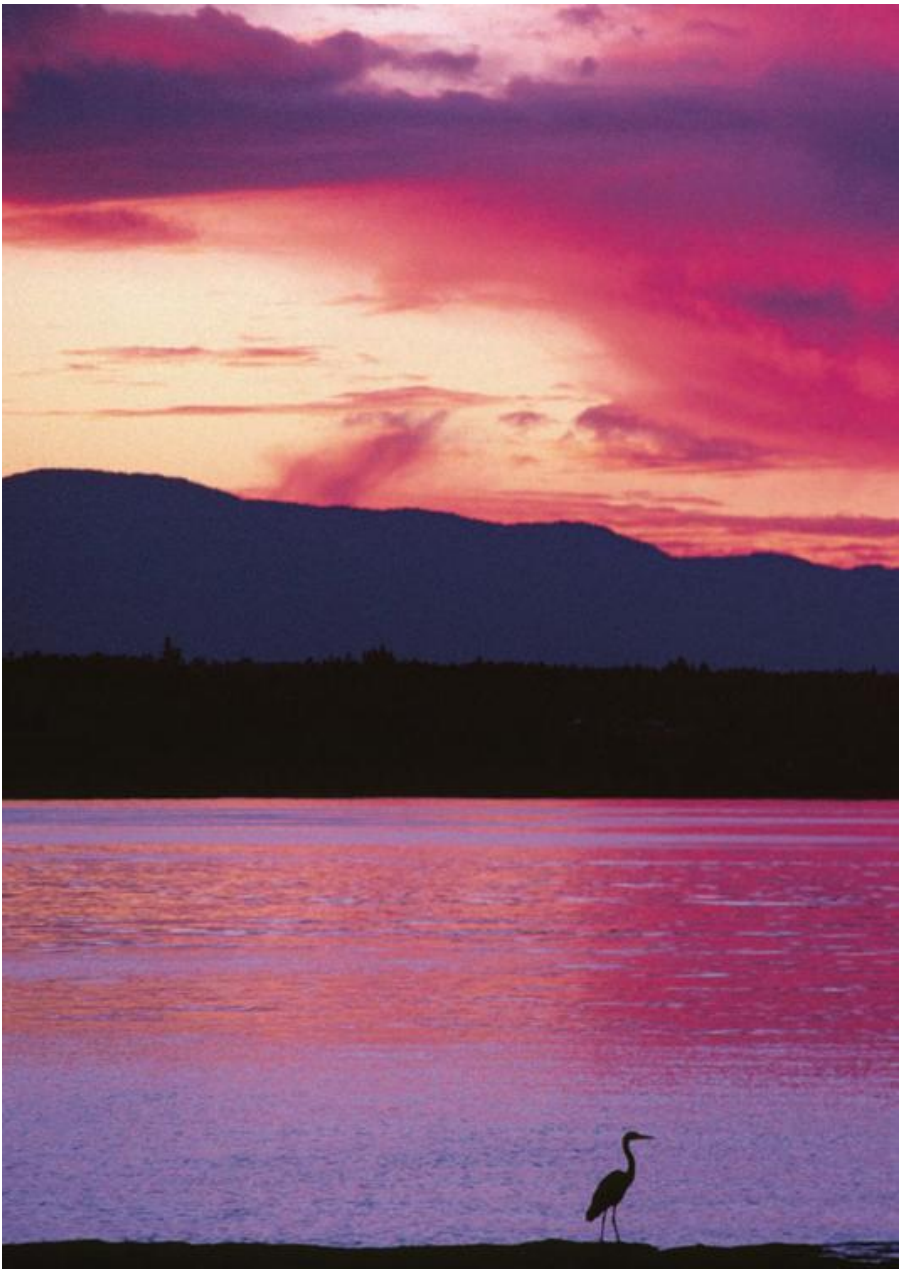
de Merriam-Webster y se imprimieron en diapositivas de 35 mm. Algunas de ellas eran «ensalada», «algodón», «reducir», «camuflaje» y «tonelada».

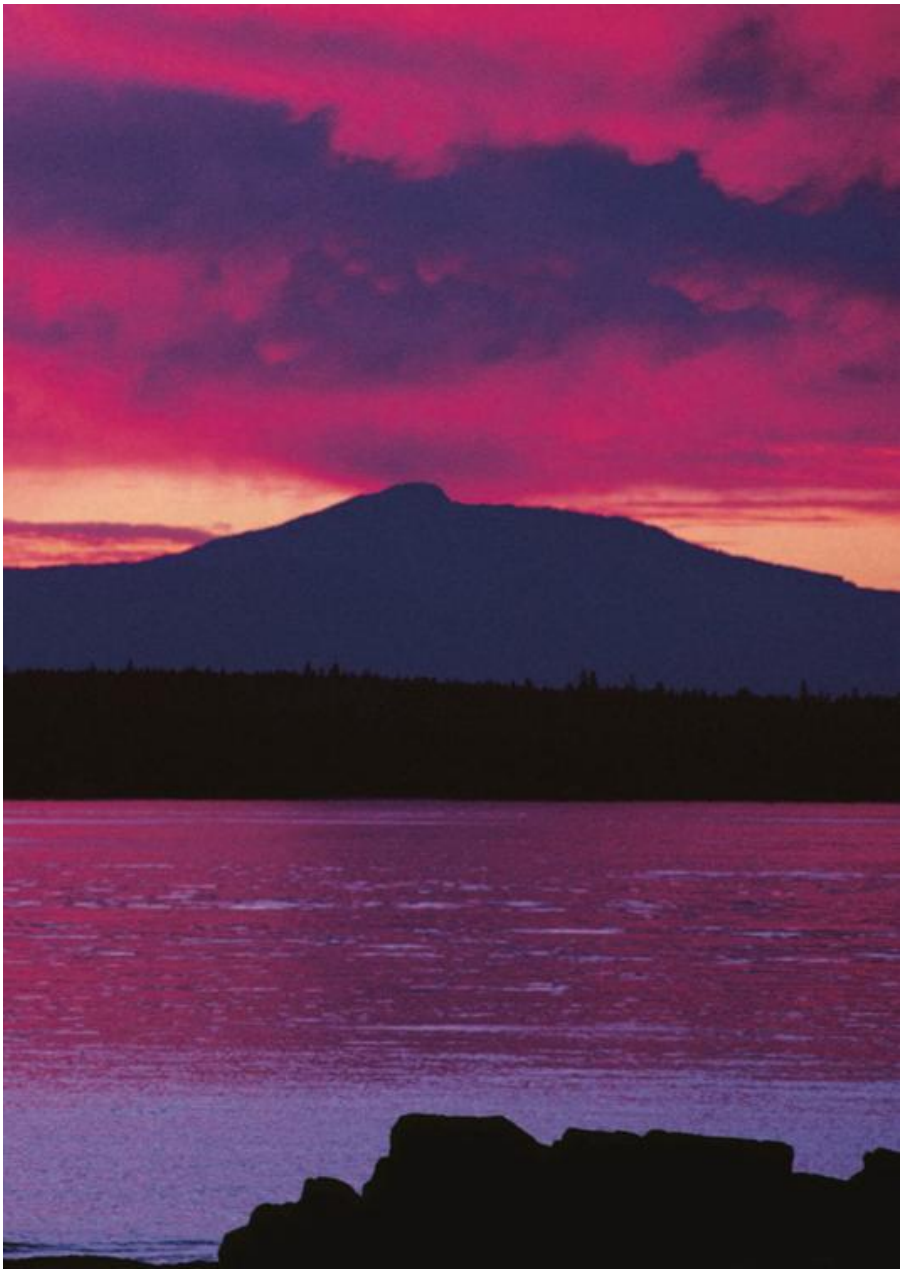
Las imágenes se extrajeron de mil fotografías —la mayoría de ellas de vacaciones, con sus playas, sus palmeras, sus atardeceres— proporcionadas por los alumnos y los profesores de la Universidad McMaster de Ontario, Canadá, donde Standing impartía clase en ese momento. Pero algunas de las imágenes eran más vívidas: un avión estrellado, por ejemplo, o un perro sosteniendo una pipa. Pero recuerda: eran los años setenta, en aquella época todos los perros fumaban en pipa.

Dos días después, se mostró a los participantes una serie de dos fotografías o dos palabras cada vez, una del grupo de imágenes que ya habían visto y otra nueva, y se les pidió que dijeran cuál les resultaba más familiar.

El experimento demostró que nuestra memoria de imágenes es superior a la verbal. Cuando se establece el objetivo de recordar mil palabras seleccionadas del mencionado diccionario, recordamos el 62 %, mientras que los participantes recordaron el 77 % de las mil fotografías seleccionadas. Cuanto más se amplía el objetivo, más se reduce el índice de reconocimiento. Así, por ejemplo, si el objetivo para las imágenes se aumentara a diez mil, el índice de reconocimiento caería al 66 %. Sin embargo, recordamos mejor las imágenes que las palabras. Puede que por eso se te dé mejor recordar caras que nombres. Si te presentan a Penélope, puede que recuerdes su nombre si imaginas que Penélope Cruz está a su lado.

Además, si se enseñaban imágenes más vívidas en lugar de otras más rutinarias, el reconocimiento aumentaba al 88 % por cada mil imágenes. Cuanto más extraña sea la imagen —como mis amigos posados sobre los huevos—, más memorable será. Y, cuanto más divertida, traviesa o repleta de tabúes, mejor. Así que tenlo en cuenta cuando te imagines a Penélope Cruz al lado de la Penélope que acabas de conocer.





CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ:

DESCRIBE LA ESCENA COMPLETA

Si escribes un diario, anota las impresiones que has percibido con todos tus sentidos.

Siempre que hago un ingreso en mi banco de recuerdos me aseguro de ingresar los buenos para tener más posibilidades, en el futuro, de poder sacar felicidad. Todos los sentidos nos pueden devolver al pasado —a un momento y un lugar donde fuimos felices— y pueden servir como desencadenantes para ello. Así que no olvides incluir las impresiones de todos tus sentidos si llevas un diario.

El año pasado, tuve la suerte de pasar unos cuantos días con mis amigos John y Millie. John es uno de los editores del Índice Global de la Felicidad, pero si existiera el Índice Global de la Amabilidad, John y Millie serían los primeros. Son dos de las personas más agradables que he conocido jamás. He aquí una entrada de mi diario. Al leerla, ten en mente el proverbio chino atribuido a Confucio: «La tinta más pálida es mejor que el mejor recuerdo».

Hornby Island, Canadá, junio de 2018

Cada tarde vienen los ciervos. A veces se acercan mucho a la casa y se comen las flores que Millie tiene en el porche. Cuando la marea está baja y el sol brilla, las focas se calientan en el pequeño arrecife y se las oye desde la casa.

Hornby Island está en la costa oeste de la Columbia Británica. A tres ferris y seis horas de Vancouver.

Aquí han venido cuatro generaciones de esta familia. El padre de John compró el terreno, y ahora los hijos y los nietos de John y Millie la visitan. El padre de John donó una gran parcela al estado para que la usara como parque público —ahora conocido como Helliwell Park— porque «era demasiado bonito como para no compartirlo».

Cuando sale el sol, la temperatura es lo suficientemente cálida como

para escribir en el porche. Al otro lado del agua, hacia el norte, los picos de las montañas están cubiertos de nieve, y cuando sopla el viento siento el aire fresco en la cara.

Estoy trabajando en mi nuevo libro. Aquí no hay wifi, y la única distracción es el olor de la mermelada de fresa o la tarta de ruibarbo que Millie está preparando. John también está escribiendo, tecleando con fuerza con dos dedos. Tac, tac, tac.

Hoy hemos ido a caminar por el bosque —que desprende un fuerte aroma a algo que creo que es abeto de Douglas— en busca de nidos de águilas, y Millie ha estado trajinando en el huerto, el más grande que he visto en mucho tiempo. Cultiva tomates, alcachofas, pimientos morrones, frambuesas, manzanas y peras, entre otros. Todo está rodeado de vallas para que no entren los ciervos.

Para cenar tomamos vino blanco y comemos cangrejo y espárragos, y hablamos sobre París, política y ensalada de patatas, de esto y de aquello.

CAPÍTULO 3

PRESTA ATENCIÓN

En Estudio en escarlata*, Sherlock Holmes le dice al doctor Watson que considera el cerebro humano un ático vacío.*

Puede amueblarlo con los objetos que elija, pero el espacio es limitado. Así que cuando un recuerdo o conocimiento entra, otro tiene que salir. Para hacer espacio para recordar lo que Holmes considera información importante, como por ejemplo el aspecto que tienen las heridas ocasionadas por distintas armas o el funcionamiento de los distintos venenos, se deshace de detalles sin importancia como el hecho de que la Tierra gira alrededor del sol.

«Usted ve, pero no se fija», alecciona Holmes a Watson en *Escándalo en Bohemia*.

> *—Es una distinción clara. Por ejemplo, usted ha visto con frecuencia los escalones para subir desde el vestíbulo a este cuarto.*
>
> *—Muchas veces.*
>
> *—¿Como cuántas?*
>
> *—Centenares de veces.*

—Dígame entonces cuántos escalones hay.

—¿Cuántos? Pues no lo sé.

—¡Lo que yo le decía! Usted ha visto, pero no se ha fijado. Ahí es donde yo hago hincapié. Pues bien: yo sé que hay diecisiete escalones, porque los he visto y, al mismo tiempo, me he fijado.

Holmes pone de relieve la importante diferencia entre ver y fijarse cuando se trata de la memoria. Fijarse requiere atención. Vemos muchas cosas que no registramos y que no podemos recordar. Nos fijamos cuando registramos algo y lo podemos recordar más adelante. Sin embargo, Holmes no está en lo cierto en cuanto al espacio limitado. La memoria no es un ático pequeño, sino un enorme almacén.

Y hablando de contar… Quiero que vayas a internet un momento. Busca en Google «Test de atención selectiva» y mira el vídeo. Te pedirá que cuentes cuántas veces los jugadores de blanco se pasan la pelota. Míralo —solo dura un minuto— y vuelve.

Gracias por volver. La pregunta evidente es: ¿has visto el gorila? Para quienes no hayáis hecho la prueba, lo que ocurre es lo siguiente: como he dicho, te pide que cuentes las veces que las personas vestidas de blanco se pasan una pelota. Hay tres personas que van de blanco, tres que van de negro y dos pelotas pasando de mano en mano. Las personas de negro se pasan una pelota entre ellas, y las de blanco se pasan otra. Van dando vueltas entre ellas, colocándose en los huecos que quedan en el grupo de seis, mientras se pasan la pelota. Estás contando los pases del equipo que va de blanco, pero aproximadamente a los diez segundos, alguien con un disfraz de gorila (llamémosle gorila a partir de ahora) cruza caminando por el centro de la pantalla. Todos los jugadores siguen pasándose la pelota como si nada hubiera ocurrido. El gorila camina lentamente entre los jugadores, se detiene en el centro, se golpea el pecho y se retira.

La primera vez que vi el vídeo ya sabía qué trataba de demostrar el experimento y no podía creer lo que leía: que más de la mitad de las veces, los espectadores, ocupados en contar, no ven al gorila.

Incluso cuando se informa a los participantes de la presencia del gorila en el vídeo, están convencidos de que de ningún modo podría haber ocurrido semejante ridiculez sin que se dieran cuenta. «¿Un hombre disfrazado de gorila dándose golpes en el pecho?», dicen. «Seguro que

me habría dado cuenta.» No solo estamos ciegos ante lo evidente, sino que estamos ciegos ante nuestra propia ceguera.

Daniel Simons y Christopher Chabris hicieron el vídeo en 1999. Ambos eran profesores de psicología, en la Universidad de Illinois y en el Union College, respectivamente. Según Simons, «Nuestra intuición es fijarnos en lo que es visible, es decir, distintivo, y la intuición se equivoca constantemente». En definitiva, solo asimilamos los detalles de un diminuto subconjunto del mundo que experimentamos. Otros estudios que replicaron el estudio original confirman sus hallazgos.

Nuestros sentidos nos bombardean constantemente con señales. En este momento, estoy desayunando en un hotel en Tokio. Durante la última hora, me he concentrado en esta página y he estado bloqueando todo lo que ha ido ocurriendo a mi alrededor, pero en cuanto trato de ser más consciente de mi entorno, puedo oler lo que se está cocinando en la sección de tortillas.

Al lado, hay dos hombres de negocios españoles hablando de cuánto pueden cobrarle a su cliente. La música es animada y la interrumpe el sonido de los cubiertos de los huéspedes que no usan palillos. Desde mi mesa puedo ver la silueta de Tokio, con el Puente Rainbow destellando. Llevo un par de horas en la misma posición y me doy cuenta de que me empiezan a doler las piernas. A mi alrededor hay vistas, olores, sonidos, sensaciones, pero en cada uno de mis sistemas sensoriales se está filtrando y procesando una enorme cantidad de estímulos.

Este proceso recibe el nombre de filtración selectiva o atención selectiva, y está en marcha a todas horas. Solo prestamos atención a una pequeña parte de la información que recibimos, y el resto lo desechamos. Como diría Sherlock Holmes, vemos pero no nos fijamos. Todo lo que recordaron los participantes del Estudio del Recuerdo Feliz eran cosas en las que se habían fijado, a las que habían prestado atención, que habían observado; por eso al ingrediente de la atención le hemos dado una puntuación del 100 %. Aunque puede que no constituya un ingrediente, sino la bandeja de horno, la propia base.

Es asombroso pensar en todo lo que vemos pero que no asimilamos. No solo los escalones que hay desde el recibidor o los gorilas que se golpean el pecho, sino también el sabor de la comida, cómo van cambiando las estaciones poco a poco o el olor de la lluvia en un día de verano.

Puede parecer un tópico si digo que hay que disfrutar de los pequeños detalles, pero los estudios apuntan a que es un buen consejo para aumentar la satisfacción vital. Un estudio entre doscientos cincuenta

participantes llevado a cabo por la profesora de psicología Nancy Fagley, de la Universidad Rutgers, examinó ocho aspectos de la apreciación, entre ellos el asombro, o la sensación de conexión con la naturaleza o la propia vida, y observó que estaba relacionado con la felicidad.

Pero nuestra atención es como la moneda. Es finita, un recurso limitado que podemos asignar. Invertimos atención en algo. Nuestra atención es un mercado deseado y lucrativo. Y, hoy en día, parece que los bienes más preciados son nuestros ojos. Mientras Netflix declara que el sueño es su mayor competidor, las agencias de publicidad buscan incansables las últimas parcelas sin cosechar de nuestra conciencia.

Los anuncios encuentran acomodo en la puerta del baño, en el pasamanos de las escaleras mecánicas, en el reverso de la cartilla de notas del colegio y en los segundos que tardas en introducir tu número PIN en el cajero automático. Las compañías aéreas incluyen anuncios en las películas de los aviones (excepto si viajas en clase preferente). La experiencia sin anuncios se ha convertido en un bien de lujo.

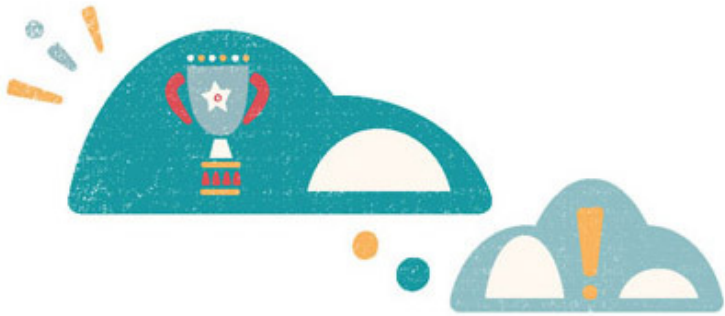
Mientras te abres paso por tu lista de tareas, miras el móvil, contestas al mensaje de Karen, entras en Facebook —un vídeo de perritos, ¡qué

monada!—, vuelves a la lista de tareas, te suena el móvil, es Karen, respondes «el lunes me va bien», abres el calendario, recuerdas que tienes una reunión el lunes y añades «preparar presentación» a tu lista de tareas. ¿Te resulta familiar?

Entonces ¿qué le ocurre a nuestra memoria cuando nuestra atención está siendo sometida a los ataques de todas estas armas de distracción masiva y cuando practicamos la multitarea masiva?

Para empezar, puede que lo de la multitarea ni siquiera exista. No estamos haciendo varias cosas a la vez, sino que saltamos de una tarea a otra y de un foco de atención a otro.

Un metaestudio reciente, publicado en 2010 en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*, resume una década de investigaciones centradas en la relación entre la multitarea y la cognición, así como en la memoria y la atención («Minds and Brains of Media Multitaskers: Current Findings and Future Directions», escrito por Anthony D. Wagner, profesor de psicología en la Universidad de Stanford y director del Laboratorio de Memoria de Stanford, junto a Melina R. Uncapher, profesora adjunta del Departamento de Neurología de la Universidad de California, en San Francisco).



Según este metaestudio, la tendencia que la literatura científica pone de manifiesto es que el desempeño de las personas que practican la multitarea es significativamente peor en los ejercicios de memoria. Sin embargo, esta no fue la conclusión de todos los estudios. Aproximadamente la mitad de los estudios examinados no observaron ninguna diferencia significativa, pero la otra mitad arrojó que quienes se emplean a fondo en la multitarea demuestran un desempeño significativamente menor en lo referente a la atención y a la memoria. Además, ningún estudio publicado observó que la multitarea supusiera efecto positivo alguno sobre la memoria.

No hay datos sobre la frecuencia de las distracciones a las que estaban sometidos nuestros ancestros cazadores-recolectores. (Los recolectores de datos no eran muy populares en las tribus más tempranas.) No obstante, podría decirse que los *smartphones* se han convertido en armas de distracción masiva en la última década. En 2018, un estudio realizado por el órgano regulador de telecomunicaciones del Reino Unido, Ofcom, citado en el periódico *The Guardian*, observó que las personas miran el móvil cada doce minutos mientras están despiertas.

Así que sí, parece plausible que sea menos probable que recordemos, o al menos que prestemos menos atención, en la era de la distracción masiva.

EL HIPOPÓTAMO EN LA SILLA DEL DIRECTOR

Tenemos un hipocampo en cada lado del cerebro, y estas son las partes del sistema límbico que se ocupan de las emociones, del comportamiento y de la memoria a largo plazo.

Los encontrarás a unos cinco centímetros por encima de las orejas; busca algo que se parezca un poco a un caballito de mar.

El hipocampo desempeña un papel fundamental en la consolidación

de información procedente de la memoria a corto plazo en la memoria a largo plazo, así como en la recuperación de recuerdos. La memoria a largo plazo no es un lugar concreto del cerebro, sino que está distribuida en varias ubicaciones, pero el hipocampo reúne todos los elementos que componen un recuerdo. Imagina que es un director de cine que recrea la escena mediante actores, iluminación, sonidos, un guion, etcétera. Si necesitas una imagen que te lo recuerde, imagínate a un hipopótamo en una silla de director de cine. El director recibe información de distintas partes del cerebro. ¿Cuáles son los estímulos del tacto, del sonido, de la vista, del gusto y del olfato del recuerdo? ¿Qué me hizo sentir la experiencia en general? Aquí es donde entran las amígdalas. Tenemos dos de ellas, tienen forma como de almendra y las usamos para tomar decisiones, para las reacciones y para los recuerdos de las emociones. ¿Estaba enfadado o asustado? Las amígdalas transmitirán al hipocampo el significado emocional de los estímulos y cómo te sentiste. Varias partes del cerebro llevan a cabo un trabajo conjunto impecable para recrear un recuerdo: ¡Silencio! Luces. Cámara. ¡Acción!

Además, el proceso de recordar nuestras experiencias pasadas e imaginar las futuras está regido por la misma parte del cerebro. Los escáneres cerebrales demuestran que al pensar en el pasado y en el futuro se activan aproximadamente las mismas partes del cerebro. Nuestros recuerdos moldean nuestras esperanzas y sueños para el futuro.

DESENCADENANTES CONTEXTUALES: POR QUÉ ATRAVESAR PUERTAS AFECTA A LA MEMORIA A

todos nos ha pasado: estás en casa, sentado frente al ordenador, y te levantas porque tienes que consultar una carta que has dejado en la mesa de la cocina.

Vas a la cocina y te quedas ahí parado, sin saber a qué has ido. Abres la nevera. No, eso no era. Vuelves al ordenador y te acuerdas. Ah, sí, la carta.

Se trata de un fallo común de la memoria a corto plazo. Puede que no tenga que ver con la falta de atención, sino sencillamente con el hecho de que has atravesado el umbral de una puerta. El fenómeno de entrar en una habitación y que se te olvide para qué has ido se conoce como el «efecto de la puerta».

En 2011, un equipo de psicólogos de la Universidad de Notre Dame de Estados Unidos publicó el artículo «Atravesar puertas provoca olvidos» (en el ámbito académico parece que no te avisan de los destripes. Este equipo de investigadores podría haber cambiado el nombre de *El sexto sentido* por *Niño ve muertos*. Hombre se da cuenta de que es un muerto).

«Entrar o salir por una puerta funciona como una "frontera de sucesos" en la mente que separa los episodios de actividad y los almacena», explicó a Live Science Gabriel Radvansky, uno de los investigadores del estudio.

En otras palabras, la idea es que la acción de atravesar una puerta hace que el cerebro crea que ha empezado una escena nueva y que los recuerdos de la anterior han dejado de hacer falta.

En el estudio, Radvansky y sus colegas pidieron a los participantes que jugaran a un videojuego en el que se podían mover, coger objetos y moverlos de una mesa a otra. En eso consistía el ejercicio. Cuando movían los objetos, estos estaban en su mochila virtual y, por lo tanto, eran invisibles a los participantes.

En ocasiones, los participantes debían mover los objetos a una mesa que se encontraba en la misma sala, y otras debían llevarlos a una mesa que estaba en otra sala (pero a la misma distancia). En otra versión del estudio, los participantes transportaban objetos reales en cajas de zapatos (para que quedaran escondidos) de una mesa a otra del laboratorio. De vez en cuando, los investigadores preguntaban a los participantes qué llevaban en la mochila virtual o en la caja de zapatos.

Conclusión: el hombre llevaba muerto desde el principio y el chico era

el único que podía verlo… Perdón, quiero decir que atravesar puertas provoca olvidos. ¡Sorpresa!

En otro experimento, llevado a cabo por Baddeley y Godden —ambos profesores de psicología de la Universidad de Sterling en el momento del estudio—, se pidió a un grupo de buceadores que memorizaran una lista de palabras en dos entornos distintos, bajo el agua y en tierra. Bajo el agua, la memorización tuvo lugar a unos seis metros bajo la superficie. Debían memorizar treinta y ocho palabras inconexas —una palabra cada cuatro segundos— que oían dos veces durante el proceso de memorización (los buceadores tenían un dispositivo de comunicación).

Veinticuatro horas más tarde, los participantes debían recordar las palabras de la lista o bien en el entorno donde las habían memorizado o en el contrario. Lo que Godden y Baddeley observaron fue que la lista de palabras memorizada bajo el agua se recordaba mejor bajo el agua, y que la lista de palabras aprendida en tierra firme se recordaba mejor en ese contexto. El índice de recuerdo fue aproximadamente un 50 % mejor cuando el contexto de memorización y de recuerdo era el mismo.

Fue un experimento a pequeña escala, con dieciocho buceadores, y se realizó en 1975. Pero hoy en día sabemos que la memoria funciona mejor en ciertos contextos. La recuperación de recuerdos es más efectiva cuando las condiciones del momento de la codificación —el momento de la creación del recuerdo— coinciden con las condiciones del momento de la recuperación. Por eso, la policía lleva al testigo a la escena del crimen para interrogarlo. Esto recibe el nombre de «principio de codificación específica», término acuñado por Endel Tulving (sí, otra vez él).

La teoría de Tulving pone énfasis en la importancia de las señales al

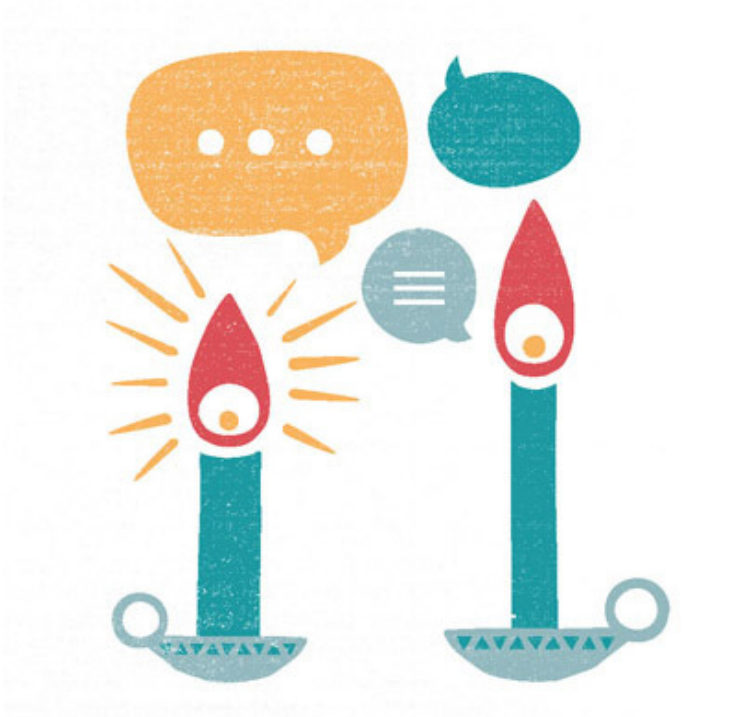
recuperar y obtener acceso a la memoria episódica. Recordamos las cosas por asociación. Así, el olvido puede ocurrir a causa de la simple ausencia de las señales apropiadas para desencadenar el recuerdo.

La señal puede ser un recuerdo físico o el estado mental del individuo, pero el lenguaje también importa. Los recuerdos se recuperan mejor cuando las entrevistas se llevan a cabo en el idioma utilizado cuando los recuerdos tuvieron lugar. En un estudio, los investigadores entrevistaron a participantes bilingües en inglés y ruso. Cuando se proporcionaban señales en ruso a los participantes, estos recuperaban recuerdos que ocurrieron en un entorno en el que se hablaba ruso, mientras que cuando se les ofrecían señales en inglés rememoraban recuerdos que ocurrieron en un contexto anglófono. Esto pone de relieve la importancia de encontrarse en el entorno correcto cuando se trata de recordar y conservar recuerdos felices. Así, tal vez quieras visitar los escenarios de algunos de los momentos más felices que hayas vivido.

CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ: PRESTA ATENCIÓN A QUÉ PRESTAS ATENCIÓN

Una noche o un fin de semana de desintoxicación digital puede hacer que todo sea más memorable.

En el Estudio sobre el Recuerdo Feliz que llevamos a cabo en el Instituto de Investigación sobre la Felicidad varias personas mencionaron experiencias que habían ocurrido cuando no tenían electricidad o conexión a internet. A una familia se le fue la luz una noche. Sacaron velas y pasaron el rato contando sus historias familiares favoritas.



Una mujer de treinta años del Reino Unido compartió el siguiente recuerdo feliz:

> *Ese fin de semana era puente, así que mi novio y yo aprovechamos para irnos de excursión, pero el segundo día hubo una tormenta. Plantamos cara a la lluvia con nuestra ropa impermeable durante unas tres horas, y entonces, helados y empapados, volvimos a nuestro hostal y jugamos al Scrabble en la sala de estar. Solo estábamos nosotros; era muy acogedor, cálido y seco. La excursión bajo la lluvia había sido agradable, pero el contraste me hizo sentir relajada y más descansada. Además, me encanta el Scrabble, pero nunca jugamos porque no lo tenemos y normalmente mi novio no querría jugar a un juego de mesa. Pero esa tormentosa tarde no había nada más que hacer, así que a mí me salió bien la jugada.*

No tener móvil o electricidad puede hacer que prestemos atención. Sin teléfono ni televisión, son menos las sirenas que tratan de atraernos y

de captar nuestro interés, ya que tenemos un mayor control sobre los objetos de nuestra atención. El Centro para la Tecnología Humana, de Estados Unidos, ha estado ejerciendo presión para que la tecnología se alinee con los intereses de la humanidad, defendiendo la que protege nuestras mentes y el diseño que se ajusta más a cómo queremos vivir. He aquí algunas de sus recomendaciones sobre cómo coexistir de una forma más consciente con los dispositivos: 1. Apaga las notificaciones.

Mí-ra-me. El puntito rojo quiere tu atención. Ve al apartado de configuración y selecciona la opción de silenciar las notificaciones.

2. **Súmate a la escala de grises.**
   ¡Oh, colores brillantes y llamativos! En el apartado de configuración podrás ajustar los caramelos digitales para que parezcan menos apetitosos.

3. **Añade solo herramientas a la pantalla de inicio.**
   Reserva la pantalla de inicio para las herramientas esenciales, como los mapas, la cámara y el calendario. Mueve las distracciones a la primera página o mételas en una carpeta.

4. **Abre las demás aplicaciones buscándolas.**
   Busca deliberadamente la aplicación que quieres abrir en lugar de permitir que te mire seductoramente desde la pantalla de inicio.

5. **Envía notas de voz o llama en lugar de mandar mensajes.**
   Decirlo es menos estresante que escribirlo. Además, es una forma de comunicación más rica. El tono de tu voz también aporta información valiosa.

Como veremos más adelante, hoy tenemos muchas opciones que nos permiten externalizar nuestra memoria en las fotografías. Pero, por muy práctico que resulte ir sacando fotografías durante todas las vacaciones, también puede evitar que prestes atención. Si ves algo sin prestarle atención, las posibilidades de que lo recuerdes serán menores.

MI LUCHA CON LA ATENCIÓN

«Bueno, ¿y de qué hablasteis?»

Una tarde lluviosa, en Vancouver, me cité con George Akerlof, profesor estadounidense de economía, para hablar sobre por qué recordamos lo que recordamos, y teníamos mucho material. George

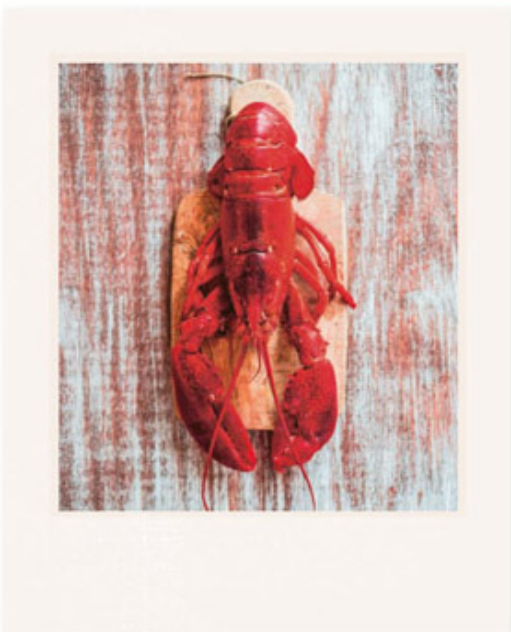
nació en 1940. Recordaba estar en el pasillo cuando se enteró de que habían disparado a Bobby Kennedy. Recordaba el gas lacrimógeno que le lanzaron en Berkeley durante las manifestaciones contra la guerra de Vietnam en 1969. Y recordaba cómo conoció a su esposa.

Fue en una fiesta de despedida, pero no hablaron; la segunda vez que coincidieron, los habían colocado en la misma mesa y hablaron toda la noche. Me picó la curiosidad. «¿Y de qué hablasteis?» Esperaba una gran respuesta. George posee una mente brillante y un premio Nobel de Economía que la avala.

«No me acuerdo. De lo que se suele hablar cuando coincides con alguien que te gusta por segunda vez.» Creo que George percibió mi decepción. «Si fuera novelista, seguro que te lo podría contar —dijo—. Karl Ove Knausgård te lo podría contar.» Karl Ove Knausgård es el autor noruego que escribió los libros autobiográficos *Mi lucha*. Seis libros: tres mil seiscientas páginas.

«Sí, recuerdo haber leído tres páginas muy detalladas sobre cómo un día estaba lavando unas patatas», dije.

«Tú y yo condensamos el recuerdo en una sola cosa, pero los novelistas recuerdan cada detalle.»



Puede que George hubiera dado en el clavo; Hemingway escribió una vez que lo necesario para que un libro fuera bueno era la precisión de los detalles que lo hacían creíble.

«Estás en el tercer piso, ¿verdad?», pregunté más tarde. Akerlof y yo nos hospedábamos en el mismo hotel y habíamos subido en ascensor juntos anteriormente.

«No, yo estoy en el quinto y tú en el sexto». Si llevas la cuenta, la cosa va así: ganador de un premio Nobel, 1; yo, 0.

Desde entonces, he tratado de recopilar más detalles de los momentos en los que me siento feliz, los momentos que quiero recordar.

Él tomó langosta. Yo pescado. No recuerdo cuál, pero estaba delicioso.

CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ: TRATA LOS RECUERDOS FELICES COMO TRATARÍAS A TU PAREJA ¡*Presta atención!*

«El verdadero arte de la memoria —escribió Samuel Johnson, el escritor británico que compiló el *Diccionario de la Lengua Inglesa* en el siglo XVIII— es el arte de la atención.»

Imagina que estás en tu primera cita con alguien. No estás solo viendo, también te estás fijando.

Te fijas en el color de sus ojos, en el sonido de su risa, puede incluso

que en el aroma de su perfume al saludaros. Te fijas en cosas como que, cuando se emociona sobre lo que está diciendo, gesticula sin parar. Puede incluso que repares en detalles sutiles como el cambio en su voz según el tema de conversación o cómo se echa para atrás en la silla si la comida está especialmente buena.

En otras palabras, podría haber un grupo de gorilas cenando en la mesa de al lado, pero tú estás prestándole toda tu atención a esa persona. Que los gorilas disfruten de su propia cena romántica; tú quieres recordar tu momento feliz. Recoge todos los detalles cuando estés creando un recuerdo, un recuerdo feliz. ¿Te acuerdas del hipopótamo en la silla del director? Tienes que darle material con el que trabajar. Presta atención a los elementos de la escena. ¿Qué música está sonando de fondo? O, si tuvieras que describir en una novela la sala en las que estáis, ¿qué escribirías? Alimenta al hipopótamo.

CAPÍTULO 4

CREA MOMENTOS SIGNIFICATIVOS

Recordamos cuando prestamos atención, y prestamos atención cuando estamos presentes, involucrados, comprometidos, cuando lo que vemos y procesamos es importante para nosotros.

Como ya hemos visto que estemos expuestos a algo no significa que vayamos a recordarlo. Si no es importante para nosotros, es menos probable que nos fijemos en ello, lo procesemos, lo codifiquemos y lo almacenemos.

Si no me crees, dime cuántas líneas horizontales tienes en la palma de la mano derecha. Seguramente hayas visto la palma de tu mano muchas veces, pero no te has fijado y luego recordado cuántas líneas horizontales hay en ella. Y eso está bien, porque la cantidad de líneas que tengas en la palma derecha no es información importante ni relevante.

No es común que alguien se presente así: «Hola. Me llamo Sandra. Tengo tres líneas horizontales en la palma de la mano». Si tú lo haces, entonces tengo que hacer una llamada y me vas a tener que disculpar un momento.

Pero si te interesa la lectura de manos y crees que, según la quiromancia, tener la línea del corazón (la de arriba del todo) larga y curvada significa que se te da bien expresar tus emociones, entonces es probable que recuerdes el aspecto de tu palma. Si estas líneas significaran algo para nosotros, les prestaríamos atención y las recordaríamos.

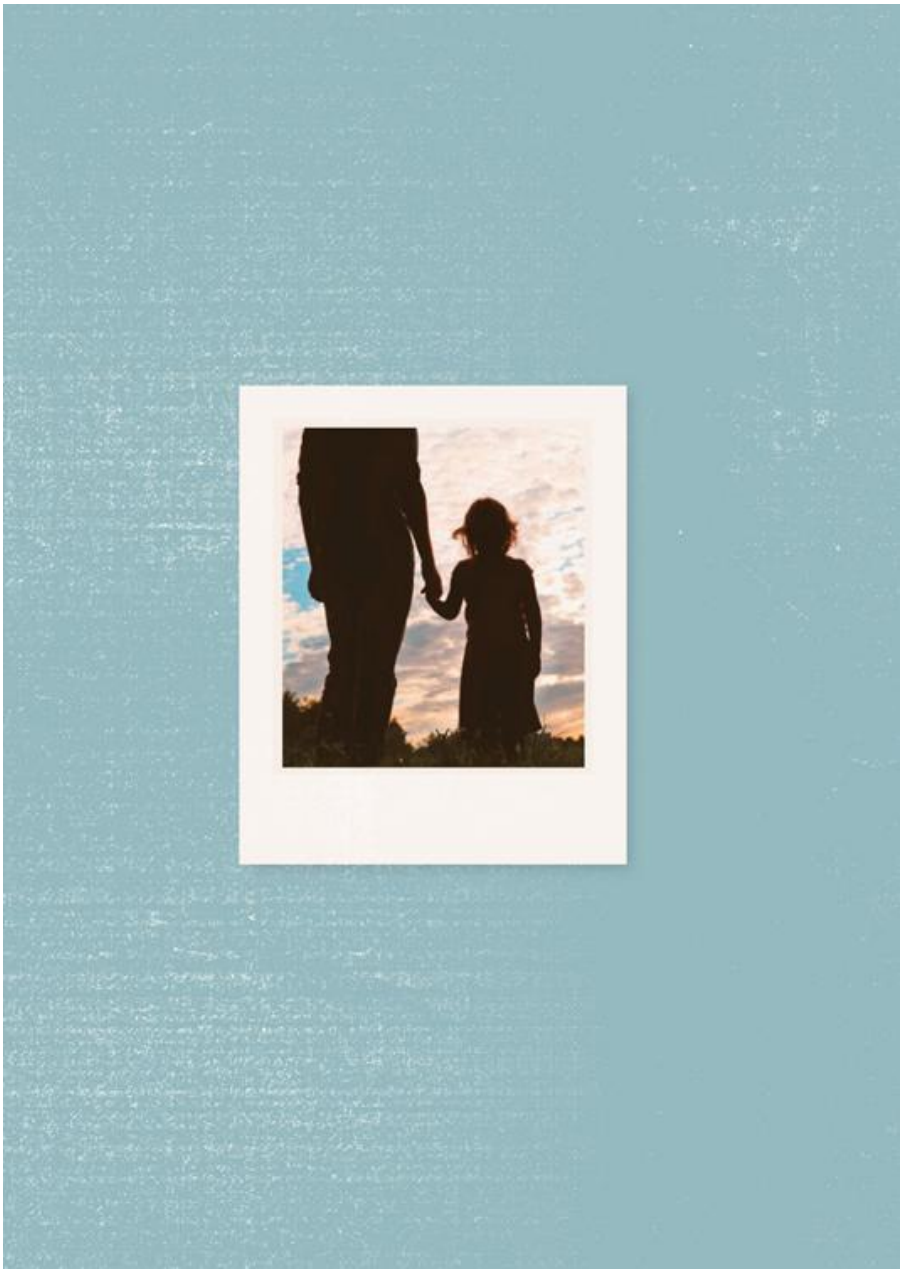
LOS DÍAS SEÑALADOS

Muchos de nosotros estamos acostumbrados a la rutina diaria: levantarse, desayunar, ir a trabajar, trabajar, volver de trabajar, cenar, ver Netflix, acostarse, repetir.

Es fácil perderles la pista a este tipo de días. Lo que la gente recuerda son los días señalados de sus vidas: las metas que alcanzamos, los momentos en los que nos sentimos realizados, conectados con nuestros seres queridos, con el mundo y con la propia vida. En el Estudio sobre el Recuerdo Feliz, el 37 % de los recuerdos que analizamos eran significativos; por ejemplo, «el día que me casé», «pasear por la playa con mi marido en un viaje para celebrar nuestro aniversario», «el nacimiento de mi hijo», «ir a la playa con mi abuelo un sábado por la mañana», «una carta de agradecimiento de mi hija», «adoptar a mi hijo en nuestro primer viaje, traerlo a casa, a doscientos kilómetros de distancia por la autopista, en una tarde invernal de nieve». Nuestra colección de recuerdos felices está repleta de los «grandes» momentos de la vida.

Uno de los recuerdos más emotivos nos llegó de una mujer de unos cuarenta años que recordó el funeral de su abuela, hacía más de una década. Estaba paseando por la playa con su sobrina de la mano. Era uno de esos escasos y preciosos días de invierno. «Allí me encontraba, con mi adorada y diminuta sobrina, la persona a la que más quería en el mundo, y me sentí viva y agradecida de haber conocido a mi abuela. Allí estábamos las siguientes generaciones adentrándonos en el mundo.»

Estos momentos importantes también son los que conserva el 1 % más rico, al menos en Dinamarca. El año pasado, Michael Birkjær, uno de mis compañeros, recibió una invitación para dar una conferencia a las personas de mayores ingresos de Dinamarca, y llevó a cabo una pequeña encuesta entre ellos. Sus días más felices eran sobre conexiones con los demás, sobre sus seres queridos, sobre encontrarle sentido a la vida.



LAS CONEXIONES

No cabe duda de que algunos de nuestros recuerdos más significativos y memorables son sobre conexiones con otras personas.

Y no tienen por qué ser solo los días señalados, las bodas y los nacimientos. También puede tratarse de las conexiones que formamos

a diario. Los pequeños momentos que pueden pasar desapercibidos o parecer insignificantes para los demás pueden ser momentos que se queden con nosotros para siempre, esos en los que las pequeñas cosas de la vida resultan ser las más importantes.

«El momento en el que mi hija me miró y dijo: "Qué feliz soy" por primera vez.»

«Esta mañana, al sentir que mi marido se metía en la cama y me abrazaba por detrás, muy fuerte. Y cuando luego nuestro perro se ha subido a la cama y nos ha lamido a los dos.»

«Éramos un grupo de cuatro amigos jugando en las calles de Bogotá, Colombia. Luego, cuando nos cansábamos de jugar, compartíamos una Coca-Cola y un poco de pan.»

«Mis compañeros decoraron mi mesa de trabajo porque sabían que estaba pasando por un momento difícil y que me animaría.»

Estos miles de momentos moldean nuestras historias compartidas. Son los átomos de nuestras relaciones. Hay algo de lo que te das cuenta al leer o escuchar los recuerdos felices de los demás, y es con qué frecuencia las personas forman parte de ellos. Son muchas las personas: abuelos, tíos, amigos, hijas, padres novios, tías, tíos, primos, sobrinas, hijos, hermanas, madres, abuelas, maridos y esposas.

Parece ser que a quien mejor recordamos es a nuestros seres queridos, y tratamos de conservar los recuerdos felices vividos con ellos.

Los recuerdos felices de los momentos compartidos con otras personas nos aportan sosiego. Por eso, cuando nos sentimos solos, tendemos a sentirnos nostálgicos.

Como he mencionado anteriormente, existen evidencias que respaldan la idea de que la nostalgia provoca sentimientos positivos, y refuerza nuestra autoestima y nuestra sensación de ser amados, a la vez que reduce los sentimientos negativos como la soledad y la insignificancia.

Un grupo de investigadores de la Universidad de Southampton creó un experimento en el que se pidió a los participantes que leyeran historias sobre acontecimientos tristes (como el tsunami de 2004) o felices (el nacimiento de un oso polar) para provocar un estado de ánimo negativo o positivo. Los investigadores observaron que es más probable que produzcan más nostalgia los estados de ánimo negativos que los estados de ánimo positivos.

Además, pidieron a los participantes que completaran un test de personalidad, pero las preguntas habían sido diseñadas para que las

respuestas les hicieran creer que estaban alcanzando una puntuación elevada en soledad. El estudio demostró que los participantes que habían sido guiados a un estado de ánimo negativo —a consecuencia de las historias negativas o el test de personalidad que demostraba su soledad— tenían más probabilidades de sentirse nostálgicos, de volver la vista atrás hacia momentos en los que se sintieron felices y rodeados de sus seres queridos. Esta estrategia de regulación del estado de ánimo funcionó, ya que más tarde afirmaron sentirse menos tristes y solos.

En el estudio que llevamos a cabo en el Instituto de Investigación sobre la Felicidad encontramos historias que respaldan esta idea. Una mujer de veintitantos años nos contó un recuerdo feliz que había ocurrido unos años atrás. Ella y un grupo de amigos del instituto se habían abrigado y acomodado en un lago helado con un termo de chocolate caliente, se habían puesto a contar historias y habían tratado de abrir una botella de vino con una zapatilla deportiva.

Suena a que fue una noche de lo más divertida. Cuando respondió la pregunta siguiente sobre por qué creía que recordaba ese día, nos contó que le gusta evocar esa sensación tan acogedora, y que añora tener una relación cercana con más personas, igual que entonces. Y no es la única que tiene recuerdos nostálgicos. En nuestro Estudio sobre el Recuerdo Feliz, recibimos tanto historias adorables como desgarradoras, historias de amor e historias de amores perdidos.

A veces, los recuerdos felices pueden tener un regusto agridulce. La clásica película de 1942 *Casablanca*, con Humphrey Bogart e Ingrid Bergman, es un ejemplo perfecto del amargor de un recuerdo.

Ilsa y Rick son amantes en París cuando estalla la Segunda Guerra Mundial. Ilsa cree que su esposo, Laszlo, una figura clave de la Resistencia, ha sido asesinado. Cuando los nazis invaden Francia, Rick e Ilsa planean escapar juntos en tren y Rick pretende casarse con Ilsa en ese mismo tren, pero ella no se va con él, ya que descubre que Laszlo sigue vivo, y deja a Rick de forma abrupta, sin explicación alguna. Su historia de amor ha terminado. Más adelante, Ilsa y Laszlo aparecen en el bar de Rick en Marruecos, y los recuerdos de Ilsa sobre su tiempo juntos en París afloran.

En la escena final, Rick ha aceptado que Ilsa y él jamás volverán a estar juntos —en el mundo están ocurriendo cosas más importantes— y le dice a Ilsa: «Siempre nos quedará París». Nunca se tendrán el uno al otro, pero siempre tendrán los recuerdos de París. Fue un gran amor, pero se acabó. Eso es la nostalgia en versión resumida. Puede sosegar y doler a la vez, pero es nuestra y nadie nos la podrá

arrebatar.

Por eso, los recuerdos felices pueden ser agridulces, pero también nos aseguran que se nos valora como personas, que tenemos conexiones profundas con otras personas y que debemos vivir una vida plena.

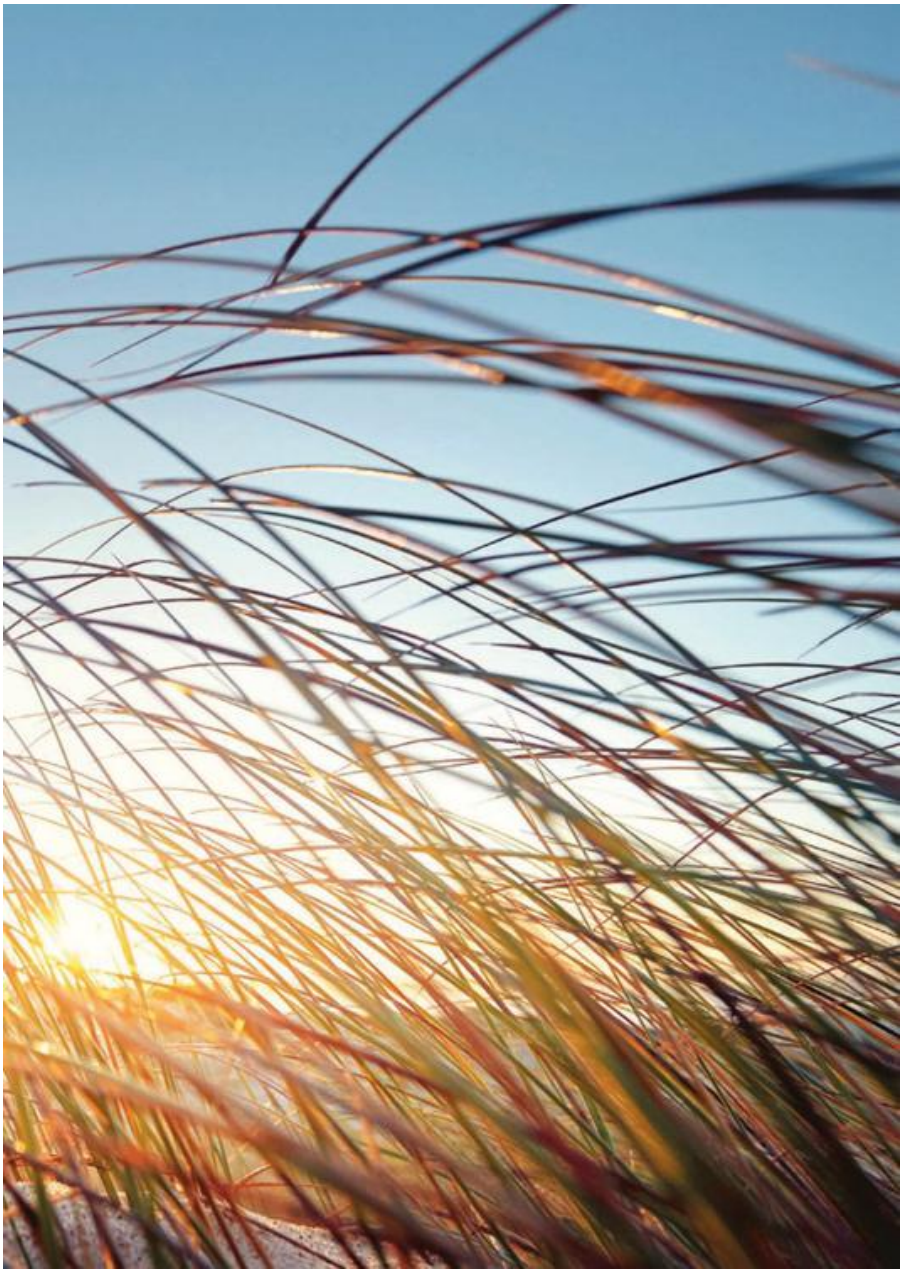
Sin embargo, cuando se trata de los recuerdos felices, la importancia de la conexión incluye algo más que a otras personas. Conectar con la naturaleza, con nuestros cuerpos y con el mundo también son denominadores comunes que vemos al examinar los recuerdos felices de los demás.

Podría ser bañarse desnudo en un lago de Finlandia, jugar en la nieve en Escocia o ir de excursión a la montaña Table en Ciudad del Cabo. Podría ser ver cómo amanece o atardece, o cómo cae la nieve en los Alpes. Podría ser hacer excursionismo o surfear, o correr descalzo sobre la hierba, o estar sentado en una playa de guijarros o admirar el mundo desde la cima del monte Kanchenjunga. Podría ser un paseo en moto de nieve con nuestro hijo en la isla de Terranova o disfrutar de un momento tranquilo en una playa de Pembrokeshire con un amigo. Podría ser montar a caballo o pasear al perro o ver una ballena azul en el Ártico. Resumiendo: los recuerdos felices son lo que hace que la

vida sea mágica y valiosa.

Una mujer danesa cercana a la treintena recordó un momento de cuando tenía doce años. Era una tarde de verano y estaba tumbada entre las altas hierbas de un prado.

Mi familia y yo habíamos ido de excursión al campo con la clase de mi hermana pequeña. Terminó un poco antes de lo previsto y los demás se habían ido. Mi hermana estaba tumbada junto a mí y estábamos mirando al profundo cielo azul, charlando. Me invadió la sensación de felicidad más pura. El calor del sol del ocaso, la sensación de estar tan cerca de la naturaleza tumbada en la hierba, la conexión que sentí con mi hermana y el contraste entre lo que acababa de terminar (mucha gente, ruido y actividades) con la calma y el sentimiento de intimidad de estar a solas con mi hermana cuando todo el mundo ya se había ido.



LAS METAS

Los recuerdos felices están habitados de nuestros seres queridos, y nos sentimos realizados cuando conectamos con los demás y con el mundo, pero esta es también la sensación que experimentamos cuando alcanzamos nuestro potencial o una meta u objetivo importante. Los recuerdos felices

son los momentos en los que nos convertimos en lo que soñamos que podríamos ser.

«Aprobar un examen muy difícil.»

«Terminar mi primera maratón en octubre de 2016.»

«Ser admitido en la universidad.»

«Dar un revés perfecto en un partido de tenis la semana pasada.»

Al leer los recuerdos de los demás, percibes su orgullo. Al leer los recuerdos de los demás, oyes el eco de sus triunfos. Al leer los recuerdos de los demás, descubres sus esperanzas y sus sueños.

Las montañas que escalaron, las maratones que corrieron, las cartas de admisión que abrieron y los tratos importantes que cerraron; todos son momentos memorables, momentos importantes para nosotros.

Son el joven iraquí que recuerda tener once años y comprarse un juguete con su propio dinero.

Son la mujer que recuerda graduarse por fin en la universidad a los treinta y ocho años. El hombre que fundó su propia empresa, se presentó a un proyecto enorme con el corazón en un puño y ganó la adjudicación.

Son alguien que recuerda empezar el tratamiento de testosterona en su

transición para convertirse en hombre, y la abuela que por fin cumplió el sueño de su vida: tener una moto.

Estos son los momentos importantes que trazan el relato de nuestra vida. Recordamos los momentos definitorios de nuestras vidas, los momentos que nos hicieron quienes somos, los momentos en los que nos convertimos en quien queríamos llegar a ser.

Como investigador sobre la felicidad, he observado que la felicidad suele hallarse cuando se alinean tres perspectivas: la persona que creemos que somos, la persona que queremos ser y la persona que perciben los demás. Cuando nuestros seres queridos nos ven y nos quieren por lo que somos realmente, y cuando logramos convertirnos en quienes sabemos que podemos ser, ahí es cuando hallamos la felicidad.

¿QUÉ SIGNIFICA EL SENTIDO DE LA VIDA?

¿Cómo se mide la felicidad? ¿Cuál es la buena vida? Cuando le dices a alguien que te dedicas a investigar sobre la felicidad, te hacen muchas preguntas.

Las encuestas sobre felicidad suelen explorar el significado o el sentido de propósito. De hecho, se trata de una parte tan importante de una buena vida que la Oficina de Estadísticas Nacionales del Reino Unido le dedica una de sus cuatro preguntas en la encuesta anual sobre bienestar: «En general, ¿hasta qué punto sientes que lo que haces en la vida merece la pena?». Las tres preguntas restantes tratan sobre la satisfacción general con la vida, y el grado de felicidad y ansiedad sentido el día anterior.

Las cuatro preguntas están relacionadas. Un elevado sentido de propósito en la vida va de la mano de la satisfacción general con tu vida y con la felicidad que sentiste ayer.

Otras encuestas se fijan más de cerca en el sentido del propósito y te preguntan si sientes que tus relaciones sociales son gratificantes y de apoyo, si tus actividades diarias te motivan y despiertan tu interés, y si te sientes competente y capaz en las actividades que son importantes para ti.

Para mí, la buena vida —una vida plena y rica— es una vida con propósito y placer. Es cuando la vida te ofrece satisfacción con el presente, esperanzas para el futuro y paz con el pasado. La felicidad no es un plato de un solo ingrediente.

HANNAH Y SUS HERMANAS: UNA VISIÓN MUY SIMPLIFICADA DE CÓMO FUNCIONA LA MEMORIA

La memoria es nuestra habilidad para codificar, almacenar y recordar información.

Los procesos implicados en la memoria son la codificación («Esta es Hannah, mi hermana»), el almacenaje y la consolidación (Hannah es la hermana de Bob), y el recuerdo («Hola, Hannah. Me alegro de verte»).

Nuestra primera experiencia del mundo ocurre a través de los sentidos. Cuando conocemos a alguien nuevo, puede que registremos el color de sus ojos, el sonido de su voz, el olor de su perfume y la firmeza cuando nos estrecha la mano. Esta es la primera parte de la fase de codificación de un recuerdo en potencia.

Todas estas sensaciones se combinan en una única experiencia y se analizan antes de que el cerebro decida si la información debería guardarse en la memoria a largo plazo. Varios factores entran en juego en este momento. Por ejemplo, como ya hemos visto, prestar atención aumenta las posibilidades de que recordemos la experiencia. Y, como veremos en el próximo capítulo, las emociones dotan a la experiencia de intensidad y tienden a aumentar la atención que le prestamos a esta.

Un recuerdo en potencia empieza en el almacén de los plazos cortos, la memoria a corto plazo. Esto también recibe el nombre de memoria de trabajo, un almacén temporal y limitado de recuerdos. Imagina que se trata de la RAM de un ordenador. Centra nuestra atención en los estímulos sensoriales y los conserva el tiempo necesario para que resolvamos el problema que tenemos delante y reaccionemos al estímulo sensorial. «Hola, Hannah» (contacto visual, sonrisa, apretón firme: «Buen trabajo, cerebro»).

De media, podemos conservar siete (dos arriba, dos abajo) pedazos de información durante veinte o treinta segundos a la vez. Por eso es más probable que recuerdes números de teléfono y menos que recuerdes el número de tu tarjeta de crédito. George Miller, psicólogo de la Universidad de Harvard, fue el primero en documentar este hecho en 1956 en su artículo «El número mágico 7, 2 arriba, 2 abajo», y por eso a veces se habla de la Ley de Miller.

«Oh, y estas son las hermanas de Hannah.»

«Genial.»

«Y sus parejas.»

«¡%&€###!.»

Podemos aplicar distintas estrategias de memoria para recordar lo que debemos recordar durante el tiempo necesario; por ejemplo, podemos repetir el número para poner a cero el reloj de la memoria a corto plazo una y otra vez, o dividir los números en distintos segmentos, de forma que 18006169335 pase a ser 1-800-6169335.

Según Miller, los pedazos de información *significativa* son los que representan el límite. Puede que te cueste recordar las veintidós letras CIANHSNASABBCFBISOKMTV, pero seguramente te irá mejor si tratas de recordar que Hannah y sus hermanas trabajan en la CIA, NHS, NASA, BBC, FBI, SOK y la MTV. Pero estos pedazos también dependen del conocimiento de la persona que trata de recordar. Por eso puede que a ti te cueste más recordar SOK que a mí: es el Comando de Operaciones de la Flota Danesa (Søværnets Operative Kommando).

Mientras la codificación suele describir el proceso que ocurre durante la experiencia de un acontecimiento, la consolidación suele describir el proceso que ocurre después de que el acontecimiento haya sucedido, es decir, la conservación de un recuerdo tras haberlo adquirido.

Cuanto más importante sea la información, mayores serán las posibilidades de que se transfiera a tu memoria a largo plazo. ¿Es lo mismo el nombre de una persona a quien no volverás a ver jamás, o crees que te acaban de presentar al amor de tu vida? («Por cierto, esta es la compañera de trabajo de Hannah. Hace tiempo que os quería

presentar…, ¡tenéis tantas cosas en común!») Así, es más probable que las experiencias importantes —cuando conocemos a nuestra futura pareja, nuestra boda, cuando dos pasaron a ser tres, etcétera— se transfieran a nuestra memoria a largo plazo, y esa es la razón que explica la abundancia de acontecimientos importantes y significativos en nuestro Estudio sobre el Recuerdo Feliz.

Si tenemos información codificada y almacenada sobre un acontecimiento, tenemos la oportunidad de recordarlo o recuperarlo. Un recuerdo solo lo es cuando lo recuerdas. Es como Papá Noel: si nadie piensa en él, deja de existir.

Cuanto más piensas en un recuerdo, mayores son las probabilidades de que lo recuerdes. Estamos más inclinados a pensar en las experiencias que fueron importantes y significativas para nosotros. En esencia, los recuerdos son conexiones entre neuronas en el cerebro. Para conservarlos intactos deben ser ejercitados o activados con frecuencia. Así, la recuperación es una de las mejores formas de fortalecer la memoria. En cierto sentido, la memoria es como un músculo.

«¿Pero no acabas de decir que la memoria es como Papá Noel? —me preguntarás—. En qué quedamos, ¿es como Papá Noel o como un músculo?» Es un Papá Noel musculoso, ¿vale? Un Papá Noel que ha tomado anabolizantes. Porque, a ver, trabaja un día al año. Los elfos se ocupan del trabajo duro en la fábrica de juguetes. Puede que se pase una vez a la semana para una reunión informativa. ¿Qué creías que hacía con todo ese tiempo libre? Naturalmente, lo dedica a ponerse fuerte. De hecho, Papá Noel está tan cachas que le ofrecieron el papel de Magic Mike en la peli, pero no pudo participar por una cláusula del contrato. Pero, a lo que vamos: Papá Noel cachas. Ahí tienes una imagen para tu banco de recuerdos.

CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ: CREA Y CELEBRA MÁS HITOS

Saca el cuaderno y luego las botellas.

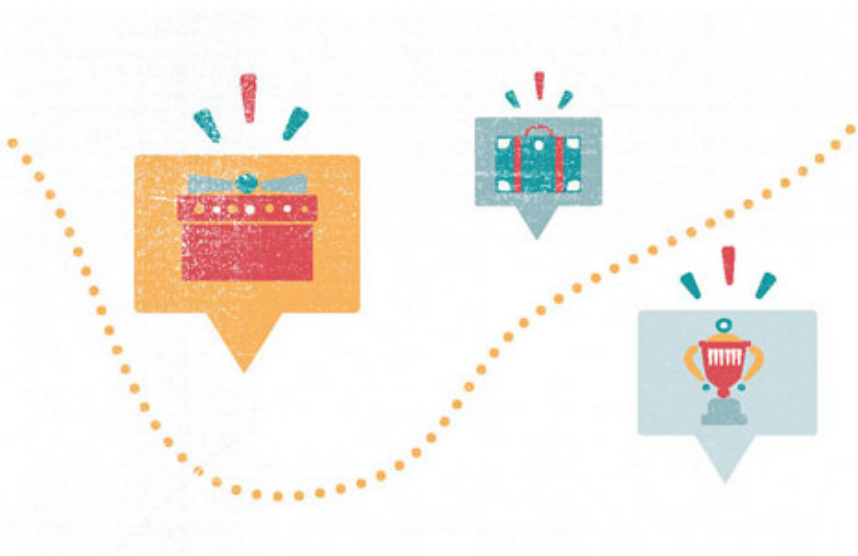
Una de mis películas favoritas, aparte de *Indiana Jones y la última cruzada*, es *Desayuno con diamantes*. Para quienes no lo sepan, la película se basa en una novela corta de Truman Capote y cuenta la historia de un romance entre Holly Golightly, una cazafortunas y apasionada de los diamantes (interpretada por Audrey Hepburn) y Paul Varjak, un escritor en apuros y mantenido (interpretado por George Peppard).

Una mañana, Paul le dice a Holly que le han publicado un relato. Ella quiere celebrarlo y le pide que abra una botella de champán antes de

desayunar. Paul nunca ha tomado champán antes de desayunar, y Holly propone que dediquen el día a hacer cosas que no hayan hecho nunca. (Bien hecho, señorita Golightly, un truco sacado directamente de la estrategia del Poder de las Primeras Veces). El día va avanzando, y en un momento dado, Holly y Paul van a la sede principal de la Biblioteca Pública de Nueva York, un lugar al que Holly no ha ido nunca, y Paul firma una copia de su libro, *Nueve vidas*.

Esta película es un clásico; es adorable; cuenta con Audrey Hepburn. Y durante toda la película fluye la música de Henry Mancini, incluida la icónica «Moon River». ¿Cómo no me va a gustar?

Desde que vi la película he querido ser como Paul Varjak, así que durante muchos años soñé con firmar mi propio libro en la Biblioteca Pública de Nueva York. El año pasado encontré mi libro allí, en la esquina de la Quinta Avenida y la Calle Cuarenta y dos, y lo firmé. Ahora, cuando veo la película, recuerdo ese maravilloso día en Nueva York y algo que supuso un hito importante para mí.



Ponte a planear qué hitos te gustaría celebrar. Pueden ser grandes o pequeños; por ejemplo, puede ser caminar diez mil pasos al día durante un mes, terminar las obras de la cocina o cambiar de trabajo. Asegúrate también de escribir cómo lo piensas celebrar. ¿Irás a cenar a un sitio especial, o te permitirás pasarte el fin de semana en casa viendo todas tus películas favoritas?

El año pasado compré dos botellas de espumoso para cada empleado del Instituto de Investigación sobre la Felicidad, y les pedí que escribieran los hitos que deberían alcanzar para poder abrirlas. Hasta

la fecha hemos brindado para celebrar bodas, informes terminados y por superar a nuestro archienemigo laboratorio de ideas en número de seguidores en redes sociales.

CAPÍTULO 5

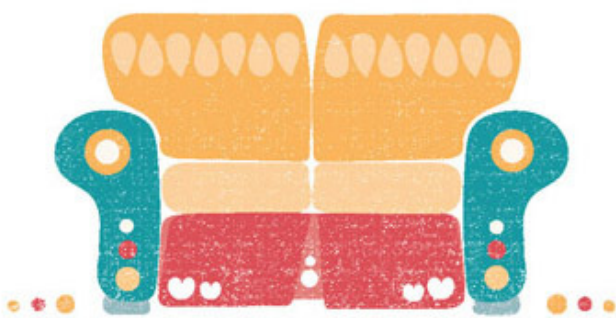
USA EL ROTULADOR FLUORESCENTE EMOCIONAL

El 6 de septiembre de 2017 estaba en la antesala para entrar al programa de televisión «This Morning» en Londres, esperando para hablar de mi libro más reciente.

Estaba nervioso. El programa tiene casi tantos espectadores como yo compatriotas, y era en directo. Mi maravillosa agente de publicidad, Julia, estaba conmigo para ayudarme a prepararme. No recuerdo qué me dijo exactamente, pero recuerdo que, entre líneas, me suplicó: «No metas la pata, Meik».

Atención, destripe: metí la pata.

La entrevista empezó bien, pero a medida que nos acercábamos al final, Phil, uno de los presentadores del programa, preguntó: «Has escrito *Hygge. La felicidad en las pequeñas cosas*; y ahora *Lykke. En busca de la gente más feliz del mundo*. ¿Qué será lo próximo?». Me pareció que había pronunciado las palabras *hygge* y *lykke* muy bien, y quise halagarle. También sabía que, en el Reino Unido, muchos habían visto series danesas como «Borgen», «El puente» o «The Killing» en versión original, así que creí que ello podría explicar el buen danés de Phil. «Felicidades por tu pronunciación del danés —dije—. Debes de haber visto mucho *Borgen* danés.» Phil oyó una palabra totalmente diferente, rio y se sonrojó, igual que los demás presentadores. Yo no tenía ni idea de qué se reían. «¿Qué ha dicho?», preguntó Holly, la otra presentadora. «Me da miedo preguntar», dijo Phil. Fin de la entrevista.



Ese mismo día, cuando leí un artículo titulado «Presentador confundido por un invitado danés», recordé que, en el Reino Unido, la gente pronuncia *Bor-gen*, con dos sílabas, pero en danés se pronuncia distinto, de forma que lo que Phil oyó fue: «Debes de haber visto mucho porno danés». Cuando caí en lo que los presentadores habían pensado que había dicho, quise encontrar un agujero muy pequeño en el que esconderme. Pienso en ello a menudo. Cada vez que tengo que hacer una entrevista en directo, pienso «Al menos no será peor que

hablar de porno». Todos tenemos experiencias que nos hacen revolvernos en la silla y que no hemos superado, aunque hayan pasado años. Nos vienen a la mente cuando menos lo esperamos y cuando menos queremos pensar en ellas.

Lo que las hace tan pegajosas es que las emociones actúan como un rotulador fluorescente; por ejemplo, la vergüenza que pasé tras mi papelón en un programa en directo. Las reacciones emocionales como el miedo o la vergüenza se procesan en la amígdala (la parte del cerebro donde también se inicia la reacción de lucha o huida), y te permiten discernir los aspectos de la situación que son importantes para las emociones que sientes. Así que ahora, cuando se encienden los focos para una entrevista en directo, recuerdo perfectamente que debo mantenerme alejado de los programas de la televisión danesa.

Las reacciones emocionales hacen que las experiencias y los momentos sean más memorables, lo que significa que el arte de crear recuerdos se basa en poner el rotulador fluorescente emocional a tu servicio.

En el Estudio sobre el Recuerdo Feliz que llevamos a cabo en el Instituto de Investigación sobre la Felicidad, el 56 % de los recuerdos se podían clasificar como experiencias emocionales: niños que nacían, parejas que se casaban, primeros besos.

«Uno de mis recuerdos más felices es del día en que mi marido y yo nos casamos —escribió una mujer joven de Estados Unidos—. Me acababa de graduar de la universidad y nos estábamos preparando para perseguir nuestro sueño de mudarnos al oeste. No teníamos mucho dinero, y nuestras familias no nos ayudaron a costear la boda, así que fue muy modesta. Nos gastamos unos trescientos dólares en total. Nos casamos en los jardines del museo de arte donde habíamos tenido una de nuestras primeras citas. Escribimos nuestros propios votos y, durante la ceremonia, empezaron a caer flores blancas de los árboles a nuestro alrededor. No podríamos haber pedido un día más perfecto. Había belleza en su simplicidad, porque nos centramos en lo importante (¡casarnos!) en lugar de obsesionarnos por hacerlo espectacular.»

Esta también es la razón que nos hace recordar los primeros besos. Seguramente tengas un recuerdo bastante vívido de tu primer beso. Dónde fue. Lo que estuviste haciendo los minutos u horas anteriores. Si os mirasteis a los ojos y supiste que el beso se acercaba o si te cogió por sorpresa. Los días de emociones fuertes pueden ser algunos de los más felices, pero también pueden ser algunos de los más tristes. Todos tenemos recuerdos tristes y dolorosos; algunos son solo nuestros y otros los compartimos con el mundo.

DÍAS FELICES SEGÚN TWITTER

¿Qué ocurre los días en los que la gente se siente feliz o infeliz? Una forma de responder a la pregunta es usando el hedonómetro.

Se basa en las investigaciones de Peter Dodds y Chris Danforth, ambos profesores de matemáticas, y su equipo del Laboratorio de Historia de la Computación en la Universidad de Vermont.

El hedonómetro se basa en las expresiones de las personas en internet y se sirve de Twitter como fuente. A unas diez mil palabras se les ha asignado una puntuación de felicidad que va del 1 al 9; el 1 significa muy triste y el 9 extremadamente feliz. Por ejemplo, la palabra «amor» tiene una puntuación de 8,42; «lloré», de 2,2; «decepcionado», de 2,26; «mariposas», de 7,92; y «recuerdos», de 7,08.

La herramienta del hedonómetro extrae una muestra diaria de cincuenta millones de mensajes en Twitter y asigna al día una puntuación de felicidad en función del lenguaje usado en dichos mensajes. Hasta cierto punto, podría decirse que mide el pulso emocional del mundo (de usuarios de Twitter, al menos). Se llevan recopilando datos desde 2009.

Los puntos más bajos son los ataques terroristas y los fallecimientos de famosos, mientras que los puntos álgidos se agrupan alrededor de Navidad, Acción de Gracias y el Día de la Madre. Algunos días requieren felicidad y otros tristeza, pero el denominador común es que es más probable que recordemos los días emocionales a ambos

extremos del espectro. He aquí una muestra:

Lunes, 25 de diciembre de 2017
Día de Navidad.
Felicidad media: 6,25.

Domingo, 11 de mayo de 2014
Día de la Madre (en la mayoría de los países del mundo).
Felicidad media: 6,14.

Viernes, 29 de abril de 2011
Boda del príncipe William y Kate Middleton.
Felicidad media: 6,08.

Domingo, 15 de junio de 2014
Día del Padre (en la mayoría de los países del mundo).
Felicidad media: 6,07.

Lunes, 24 de mayo de 2010
La noche anterior se emitió el último capítulo de la serie de televisión *«Perdidos.»*
Felicidad media: 6,03.

Martes, 12 de agosto de 2014
Fallecimiento del actor y cómico Robin Williams.
Felicidad media: 6.

Miércoles, 9 de noviembre de 2016
Donald Trump fue elegido presidente de Estados Unidos.
Felicidad media: 5,87.

Me parece una herramienta divertida, pero presenta algunos defectos cuando se trata de profundizar en la experiencia de la felicidad de un individuo concreto. El lunes tiene una puntuación de felicidad más baja que el viernes. Eso cuadra. Pero ¿de verdad «salsa [de carne]» (6,32) es más triste que «sándwich» (7,06)? Creo que es una posición científica bastante controvertida. Sin embargo, el hedonómetro sí puede señalar las fechas en las que las personas crean los recuerdos más potentes.

UN FLASH DE REMEMORACIÓN

Es probable que recuerdes con bastante claridad dónde estabas cuando te enteraste del 11-S. O de la muerte de la princesa Diana, o cuando viste la llegada a la luna, o la caída del muro de Berlín, por ejemplo.

Todos tienen el potencial de ser un recuerdo vívido si ocurrieron durante tu vida. Un recuerdo vívido es una imagen de un momento en el tiempo en el que ocurrió un suceso importante. El término fue acuñado por los psicólogos de Harvard Roger Brown y James Kulik en

1977. Creían que, cuando ocurren sucesos importantes, quedan almacenados de forma clara y detallada para que podamos acceder al recuerdo más adelante, analizar la experiencia y quizá evitar hechos similares en el futuro, si la experiencia fue peligrosa.

A menudo hablamos de este tipo de recuerdos en referencia a acontecimientos nacionales o internacionales, pero un estudio llevado a cabo con estudiantes universitarios estadounidenses observó que solo el 3 % de sus recuerdos vívidos eran de acontecimientos de dicha índole. La gran mayoría eran de sucesos personales. Primeros besos. Exámenes. Piernas rotas.

Los acontecimientos felices, igual que los traumáticos, quedan almacenados como recuerdos vívidos. En un estudio que exploraba los recuerdos vívidos relacionados con la Segunda Guerra Mundial en Dinamarca, Dorthe Berntsen y Dorthe K. Thomsen, ambas profesoras de psicología en la Universidad de Aarhus, examinaron los recuerdos de la triste noticia de la ocupación de Dinamarca por parte de los nazis en abril de 1940, y la feliz noticia de su liberación el 4 de mayo de 1945. Entrevistaron a ciento cuarenta y cinco daneses de edades comprendidas entre los setenta y dos y los ochenta y nueve años, y corroboraron sus respuestas con registros objetivos, como informes meteorológicos o en qué día de la semana fue la ocupación. La liberación se emitió en Radio London alrededor de las ocho y media de la tarde. Una mujer recuerda:

> *Había estado en los Jardines de Tivoli, donde había quedado con una amiga del colegio. Esperábamos que la rendición sucediera pronto, y quisimos ir a casa y escuchar la radio inglesa. Pero apenas habíamos llegado a Monasvej cuando un hombre salió del restaurante Bastholm y gritó, con los brazos levantados: «¡Niños, Dinamarca es libre!». Lo recuerdo como si fuera ayer.*

El 96 % de los participantes recordaban cuándo se habían enterado de la capitulación alemana. Curiosamente, una submuestra de ellos había informado de vínculos con el movimiento de la Resistencia en Dinamarca, y sus recuerdos eran más vívidos, detallados y precisos que los participantes sin dichos vínculos. Imagino que los miembros del movimiento de la Resistencia estaban más implicados emocionalmente y por eso tienen un recuerdo más claro de la capitulación. Este fenómeno también ha quedado demostrado mediante otros estudios. Cuanto más cercana sea nuestra relación con

el suceso, mejor lo recordamos.

Otro estudio se centró en el recuerdo vívido de la noticia de la dimisión de Margaret Thatcher entre personas británicas y no británicas. Un año después de que la primera ministra británica dejara su puesto, el recuerdo del suceso de los participantes británicos seguía siendo claro y preciso, en contraste con el de los participantes no británicos, cuyos recuerdos se habían disipado y eran más propensos a reconstruir versiones erróneas de lo sucedido. El mismo efecto se ha observado en relación con el fallecimiento de la princesa Diana, ya que los británicos conservaban un recuerdo más detallado que las personas de otros países. Por otro lado, los intentos de asesinato del presidente Ronald Reagan y del papa Juan Pablo II ocurrieron con pocos meses de diferencia entre ellos. Sin embargo, ante la pregunta de cuándo habían sucedido ambos atentados, los estadounidenses creen que el intento de asesinato del presidente Reagan fue más reciente, mientras que los católicos creen lo mismo sobre el incidente relacionado con el papa.

Los acontecimientos de este estudio eran tristes, pero el mismo mecanismo entra en acción con los sucesos felices. Puede que sientas que tu boda fue más reciente de lo que creen tus amigos. Es la viveza y el nivel de detalle de los recuerdos vívidos lo que suele hacernos creer que los acontecimientos ocurrieron hace menos tiempo del real.

¿Qué podemos extraer de todo esto en relación con la creación de recuerdos nuevos?, ¿que debemos unirnos a la Resistencia en caso de una invasión nazi? Bueno, eso también, pero principalmente, que si queremos crear recuerdos, también debemos plantearnos usar el rotulador fluorescente emocional. En los días que hemos vivido un acontecimiento emocional —ya sea bueno o malo—, tal vez queramos conectar con nuestros seres queridos y decirles que les queremos. Es algo que a todos nos gusta recordar hacer y saber que lo hicimos. También podemos plantearnos hacer cosas que nos asusten,

experiencias que nos remuevan la sangre, ya que despiertan las amígdalas y los aspectos emocionales de dichas experiencias harán que sean más memorables.

CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ: HAZ ALGO QUE TE DÉ MIEDO

Salir de la zona de confort puede ser el primer paso hacia la creación de nuevos recuerdos.

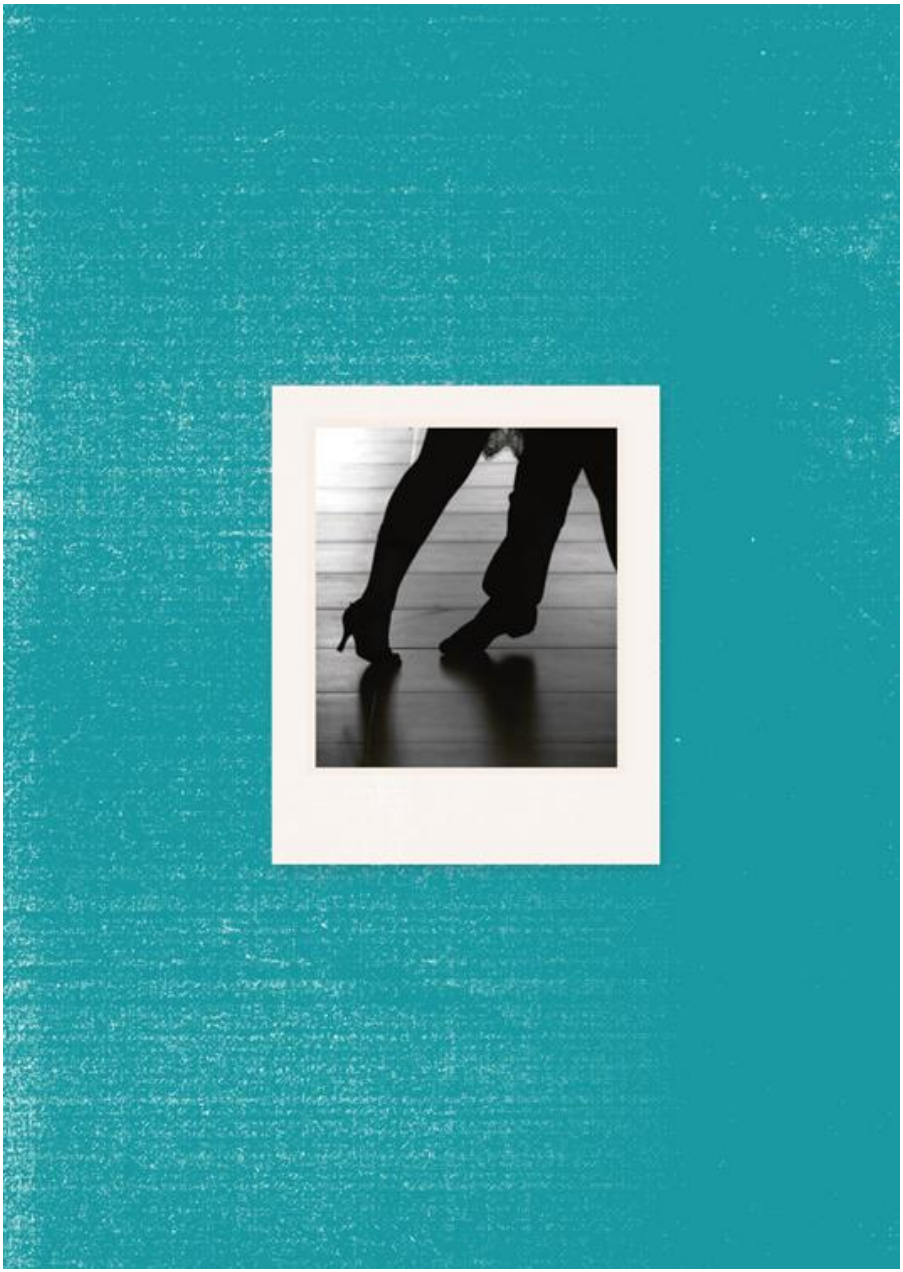
Mientras avanzan abrazados y en silencio por la sala, ella tiene los ojos cerrados; una sutil sonrisa se dibuja en su rostro al apoyar su mano en el hombro de su acompañante. Todas las mujeres de la sala parecen llevar pintada la misma sonrisa mientras veinte parejas forman un círculo alrededor del espacio vacío del centro, donde toca una banda inexistente. *Por una cabeza*, de Carlos Gardel, se filtra a través del sonido de los zapatos que se arrastran suavemente por el suelo.

Crecí en la Dinamarca rural. Allí, los hombres salían a cazar y a pescar; bailar no era lo suyo. Además, yo bailo fatal. Estoy absolutamente convencido de que bailar como un pato mareado también es válido. A pesar de todo esto, una compañera de la universidad me convenció de que fuéramos a una clase de tango. Me sentía como un pez fuera del agua.

En el tango hay dos pasos fijos. Vas creando el baile a medida que avanzas, caminando en un abrazo silencioso en el que no caben los planes ni las palabras. ¿Cómo se comunica uno sin palabras, sino mediante el equilibrio y la presión? Tenía que dejar de pensar y empezar a sentir.

En mi primera clase, el profesor colocó una pandereta entre mi pecho y el de ella y puso su boca tan cerca de mi oreja que podía sentir su aliento. Era un ejercicio para que los hombres aprendiéramos a comunicar la dirección en la que íbamos con el pecho y no con los brazos.

«Aprieta más o se caerá la pandereta», me dijo el profesor al oído. «Más. Sí, así. No pares. No pares.» Fue mi primera clase de tango, la primera de los cuatro años de tango que siguieron. Piensa qué podrías hacer para salir de tu zona de confort y crea recuerdos para el futuro.



ALGUIEN A QUIEN CONOCÍ

Wendy Mitchell es de Yorkshire. Trabajó como coordinadora de equipo en la seguridad social durante décadas. Era activa; corría; subía montañas; crio a sus dos hijas, Sarah y Gemma, sola.

Una mañana de septiembre, en 2012, Wendy sale a correr por la

ribera del río Ouse en York. Tropieza y sufre una mala caída. Sale sangre a borbotones. Acude a urgencias y la curan. Luego vuelve al lugar de la ribera donde tropezó para buscar la piedra o agujero que la hizo caer. Reconoce el lugar por la sangre, pero no hay ninguna causa evidente de su caída.

Otra salida. Otra caída. Y luego otra. Se siente rara. Confundida. Menos despierta de lo normal. Sabe que algo anda mal. El 31 de julio de 2014, casi dos años después de la primera caída, a Wendy le diagnostican alzhéimer precoz.

Hoy en día le resulta más fácil escribir que hablar, y con la ayuda de un escritor anónimo, escribió *Somebody I used to know* [Alguien a quien conocí]. Es una historia fascinante y desgarradora, y nos habla de lo que perdemos cuando perdemos los recuerdos. Describe las dificultades que supone vivir con demencia. Cómo volver a casa desde tu cafetería favorita se convierte en un problema. O encontrar el lugar de la cocina donde guardas el té.

Pero también es una historia inspiradora y alentadora. Nos enseña cómo ha retomado el control de su vida. Wendy es fuerte y tiene muchos recursos, y está hallando formas de ser más lista que la enfermedad mientras todavía puede.

Se arma de montañas de pósits. Una alarma le recuerda que se tome las pastillas. Las imágenes de los armarios le indican dónde está el té. Se ha comprado una bici rosa, y no por que le encante el color, sino porque es más fácil de encontrar y de recordar. Ya no puede leer novelas, así que disfruta leyendo poesía y relatos cortos.

Pero lo más difícil parece ser el hecho de que la demencia nos arrebata nuestros recuerdos más queridos. Todas las noches, un ladrón se lleva algo más preciado que cualquier posesión. Wendy también trata de luchar contra ello. Mira una fotografía de 1987. Una playa de arena. Cielo azul. Sus dos hijas, de seis y tres años, sonríen a la cámara. Mientras trata de memorizar cada detalle, es desolador pensar que llegará un día en el que ya no reconocerá esas dos caras sonrientes como las de sus hijas.

Ha creado una «sala de los recuerdos» con fotografías colgadas en la pared, en hileras. Las etiqueta. La hilera de los dónde, de los quién, de los por qué. En una hilera están sus hijas, en otra los lugares en los que Wendy ha vivido, en la tercera sus vistas favoritas (el Lake District

y la playa de Blackpool).

«Me siento en el filo de la cama delante de ellas, sintiendo la misma sensación de calma y de felicidad. Cuando los recuerdos se hayan escurrido de mi interior, seguirán en el exterior como una constante, un recordatorio, un sentimiento de tiempos más felices», escribe.

Wendy describe los diferentes sistemas de memoria como librerías. Hay una librería para los hechos y otra para las emociones. La librería de los hechos es alta y tambaleante, y los recuerdos más recientes están encima de todo; la librería emocional es baja pero robusta.

«Nunca perdemos nuestras emociones, porque son una parte distinta del cerebro», dijo Wendy en una entrevista para el podcast sobre libros de *The Guardian*. «Los detalles y los hechos los perdemos todos los días. Por ejemplo, mañana no me acordaré de lo que hemos hablado hoy aquí, pero me acordaré de cómo me he sentido al venir. Es importante recordar la librería emocional, ya que las personas olvidan quiénes son sus seres queridos. Pero conservan el reconocimiento de que existe un vínculo emocional.»

O, en palabras de Maya Angelou, la poeta, cantante y activista por los derechos civiles estadounidense: «He aprendido que la gente olvidará lo que dijiste, olvidará lo que hiciste, pero nunca olvidará cómo les hiciste sentir».

Wendy se ha convertido en embajadora de la Sociedad para el Alzhéimer. Está comprometida a ayudar a los profesionales de la salud, a los cuidadores y a las personas que conviven con la demencia mientras lucha por reducir el estigma que rodea la enfermedad. Aquí está su blog, por si quieres seguirla: *«Which me am I today» [«Qué yo soy hoy»]*, <whichmeamitoday.wordpress.com>.

CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ: LA PRUEBA DE LOS DIEZ AÑOS

Cuando decidas qué hacer, ten presente qué es lo más probable que recuerdes en diez años.

Llevo veinte años saliendo a navegar con uno de mis amigos, Mikkel, y su padre, Arne. Hemos navegado por las islas danesas, nos hemos adentrado en los fiordos suecos y abordado unos cuantos cafés irlandeses por el camino. Llevamos tantos años haciéndolo que cada vez es más difícil distinguir un viaje de otro.

Así que este año decidimos hacer algo diferente. Alquilamos un velero en el mar Adriático y atracamos en ciudades como Trogir, Milna y Hvar. Ciudades de callejuelas estrechas, torres y fortalezas de piedra que brillan cuando se pone el sol; ciudades que podrían ser el escenario de la ciudad de Desembarco del Rey de «Juego de Tronos». Este año, Deny, el yerno de Arnes, también se nos unió. Su habilidad especial de pirata es saber exactamente cuándo la tripulación necesita un Aperol Spritz. Una tarde, a medida que nos aproximábamos a Hvar, anclamos en una bahía para comer y nadar. Un banco de pececillos azules se congregó alrededor del extremo de nuestro barco. El agua era cristalina y, cuando bajamos el ancla, alcanzamos a ver el fondo de la bahía.

Si la buscas en un mapa (a unos dos kilómetros al oeste de Hvar), la bahía se parece a la estatua del Cristo Redentor de Río de Janeiro. Así que, naturalmente, la bautizamos la Bahía de Jesús.

Al día siguiente, tras visitar el castillo de Hvar, Mikkel y Deny sugirieron que alquiláramos una moto acuática para poder volver a la Bahía de Jesús a pasar la tarde. Las motos acuáticas nunca me habían llamado la atención. No me apasionan ni la velocidad ni las máquinas. Soy del tipo de intrépidos que se atreven más con un libro largo o un crucigrama difícil. Así que había planeado pasar la tarde en el barco con un libro.

Sin embargo, cuando me pregunté «¿Qué es más probable que recuerdes en diez años?», la moto acuática parecía ser la concursante más fuerte. Una hora más tarde estábamos de camino a toda velocidad hacia la Bahía de Jesús, deslizándonos sobre el agua, botando en cada ola, rodeando las diminutas y deshabitadas islas que encontrábamos por el camino. Fue una tarde memorable. «Cada vez que me acercaba lo suficiente —me dijo Mikkel—, veía una enorme sonrisa en tu cara.» Y es que fue una de las experiencias más divertidas que había vivido en mucho tiempo.

Pasamos la noche bebiendo ron, escuchando a Bruce Springsteen y a los Rolling Stones y discutiendo amigablemente sobre quién tuvo la culpa de que mi moto se diera la vuelta y me cayera al agua.

La tuvo Mikkel.

Así que, de vez en cuando, cuando planees un día que tengas libre, asegúrate de someter las opciones a la Prueba de los Diez Años. ¿Qué recordaré dentro de una década?

EL USO DEL ROTULADOR FLUORESCENTE EMOCIONAL EN LOS COLEGIOS

Los colegios están aprovechando el poder del rotulador fluorescente emocional en relación con la memoria al tratar de utilizar la memoria episódica para mejorar la memoria semántica de los alumnos.

«Una chica estaba haciendo los exámenes de historia. Era una alumna de necesidades especiales y en el colegio anterior no le había ido demasiado bien —cuenta Mads, el director de Østerskov Efterskole, un colegio internado de Dinamarca con noventa alumnos—. Creo que su profesora se puso un poco nerviosa cuando le pidieron que explicara el funcionamiento del senado en la República romana. Pero la chica resumió con claridad el funcionamiento interno del Gobierno de la Roma antigua y su relación con el resto de la República romana. Recibió el equivalente a un sobresaliente.»

Cuando la alumna salía del examen, la examinadora le preguntó: «¿Cómo es que te lo sabías tan bien?».

«No era tan difícil —respondió la chica—. Estuve allí.»

En danés, *efterskole* significa «después del colegio», y son internados independientes para jóvenes de entre catorce y dieciocho años. Los alumnos pueden decidir si quieren pasar uno, dos o tres años en ellos para terminar su educación primaria. Algunos se lo toman como un año adicional al terminar la escuela primaria para tomarse un respiro antes de empezar la secundaria.

Lo que hace a Østerskov Efterskole especial es que usa el rol en vivo para enseñar a los alumnos. El rol en vivo se considera una mezcla entre *Dragones y Mazmorras* y una reconstrucción de la Guerra Civil.

Cada semana hay un tema, y se asigna un papel y una misión a los alumnos. Pueden ser ONG preparándose para un congreso sobre medio ambiente en el que tratarán de influir en los legisladores del mundo. Pueden convertirse en banqueros de Wall Street, senadores de la Roma antigua o ministros de Exteriores en Bruselas que negocian el futuro de Europa.

En la semana de la República romana, los alumnos interpretan a los miembros de distintas familias nobles de la Roma antigua. Su objetivo

es ganar más poder y dejar huella en la historia. En matemáticas, los alumnos usan la trigonometría para resolver el problema del abastecimiento de agua y para conectar Roma con los embalses elevados mediante acueductos.

En física, los alumnos aprenden sobre los metales: sus cualidades, dónde se encuentran y por qué algunos son más adecuados para hacer espadas y escudos para la legión romana. En alemán, los alumnos deben comprar esclavos para la cosecha de los campos a un vendedor de esclavos que solo habla alemán, lo que crea el incentivo de aprender el vocabulario para comprar trabajadores eficientes. Al final de la semana, el profesor de alemán interpreta a un caudillo militar gótico que exige la cesión de unas tierras para su tribu, y los alumnos deben negociar los términos y condiciones de la paz en alemán.

Los estudios llevados a cabo por Lisa Gjedde, profesora de la Facultad de Aprendizaje y Filosofía en la Universidad de Aalborg, en Dinamarca, demuestran que usar el rol en vivo mejora la motivación y la memoria a largo plazo. El método hace que las notas sean iguales o mejores.

CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ: EL NÚMERO DE LA VERGÜENZA
Compartir las historias de las que nos avergonzamos puede hacer que pierdan su poder.

Todavía recuerdo mis primeros días en el Ministerio de Asuntos Exteriores de Dinamarca con total claridad. El edificio se encuentra frente al agua en el centro de Copenhague, y está repleto de iconos clásicos del diseño danés. Recuerdo caminar por el largo pasillo enmoquetado del tercer piso hacia mi despacho. Recuerdo conocer a Sune, uno de mis nuevos compañeros. Era el departamento de África.

Charlamos un minuto, y recuerdo cada una de las palabras que pronunció al decir: «Perdona, creo que has pisado algo».

Y vaya si había pisado algo; una caca de perro. Una de las grandes. Parecía que estaba a punto de asfixiar mi zapato. La había ido esparciendo por la moqueta del despacho y del largo pasillo. Cien metros de humillación.

Si eres de los que van andando tranquilamente y de pronto se acuerdan de algo vergonzoso que hicieron hace años, no te preocupes, no eres el único.

La vergüenza perdura, pero hay formas de convertirla en un número cómico, en lo que se te da bien contar. En una broma recurrente. He descubierto que mis momentos de humillación pierden su poder si me

hago con el control y me burlo de ellos.

La historia de mi primer día en el Ministerio de Asuntos Exteriores aparece en la primera página del manual de empleados del Instituto de Investigación sobre la Felicidad. Quiero que mis nuevos compañeros sepan que, cometan el error que cometan durante su primera semana, el mío se lleva la palma.

Asimismo, a veces, cuando hago una presentación, empiezo contando la historia del «porno danés» para que la gente sepa que el inglés no es mi lengua materna y que, si hay algo que no queda claro, no deben tener reparos en levantar la mano y hacer preguntas. Tal vez también tú puedas pensar cómo coger algunos de tus momentos embarazosos y convertirlos en entretenidas anécdotas; puede ser una buena forma de arrebatarles todo su poder.

CAPÍTULO 6

CAPTURA LOS PICOS Y LAS DIFICULTADES

EL EFECTO DEL PICO FINAL

Deja que te pregunte una cosa. Imagina que, al final de tus próximas vacaciones, lo vas a olvidar todo.

No tendrás ningún recuerdo de la belleza de los templos de Kioto, no recordarás haber subido al Monte Fuji y no quedará ni rastro de cuando destrozaste «Yesterday» en uno de los muchos karaokes de Tokio. Tu memoria: desaparecida. Tus fotografías: desaparecidas.

La pregunta es la siguiente: si supieras que al final de tus próximas vacaciones te van a dar una droga que provoca amnesia y que no recordarás nada, ¿cómo planearías tus vacaciones? Si fueras a vivirlas pero no fueras a conservar ni un solo recuerdo de la experiencia, ¿qué harías?

Este experimento mental fue planteado por primera vez por Daniel Kahneman, profesor emérito de Psicología y de Asuntos Públicos en la Woodrow Wilson School y profesor emérito de Psicología en la Cátedra Eugene Higgins de la Universidad de Princeton. A pesar de no ser economista, recibió el premio Nobel de Economía en 2002. Ha recibido el Premio por Contribuciones Distinguidas a la Psicología otorgado por la Asociación de Psicología Americana, y la Medalla Presidencial de la Libertad de manos del presidente Obama. Es difícil recordar todos sus méritos, así que simplemente piensa en él como la Beyoncé de la economía del comportamiento.

Entre otras cosas, Kahneman ha estudiado cómo nuestro «yo experimentador» y nuestro «yo recordador» perciben la felicidad de formas distintas. Está el yo experimentador, que vive en el presente, o durante periodos de unos tres segundos unos quinientos millones de

veces a lo largo de nuestras vidas; y el yo recordador, que es relativamente permanente y se esfuerza por llevar un registro de todas las experiencias. En otras palabras: nuestro yo recordador es el que cuenta la historia de nuestras vidas.

Volviendo a las vacaciones, el yo experimentador percibe que la segunda semana del viaje es igual de buena que la primera. Así, irse de vacaciones dos semanas es el doble de bueno que irse una. Pero para el yo recordador, si la segunda semana fue parecida a la primera, no produjo recuerdos adicionales, de forma que no hubo beneficio adicional. La historia es la misma: fui a Cancún, el agua estaba caliente, bebí margaritas; estuvo bien.

Aquel fue un experimento mental, pero otros experimentos reales también han demostrado esta discrepancia entre el yo experimentador y el yo recordador.

En un estudio, Kahneman y su equipo pidieron a los participantes que metieran la mano en un agua que estaba a 14 0C durante sesenta segundos. El Centro Nacional para la Seguridad del Agua Fría de Estados Unidos considera que 14 0C es una temperatura «muy peligrosa». (En Dinamarca, a eso lo llamamos verano. Pero recordemos que los participantes eran alumnos de la Universidad de California. En fin…, volvamos al estudio.) Ese fue el primer ensayo. En el segundo, se les pidió que metieran la otra mano en agua a 14 0C durante sesenta segundos y que la mantuvieran en el agua durante treinta segundos más, mientras se aumentaba la temperatura a 15 0C, todavía muy fría, pero menos para algunos de los participantes, quienes iban indicando su nivel de malestar.

Tras los dos ensayos —el más breve, de sesenta segundos con agua a 14 0C, y el más largo, de sesenta segundos a 14 0C más treinta segundos a 15 0C—, a los participantes se les dio a elegir cuál querían repetir. La mayoría decidió repetir el segundo ensayo, cuya incomodidad era igual que el del primero, y un poco más. Parece ser que preferían más incomodidad a menos.

El estudio de Kahneman sugería que la duración desempeña un papel en las evaluaciones de las experiencias; estas evaluaciones suelen estar dominadas por la incomodidad de los últimos momentos de los episodios. A esto se le llama el efecto del pico final o la regla del pico final.

Kahneman y sus colegas han aplicado esta regla a muchas pruebas, con fragmentos de películas, haciendo que los participantes presencien la incomodidad de otras personas, e incluso mediante colonoscopias.

Los pacientes de las colonoscopias fueron divididos en dos grupos de forma aleatoria. El primero fue sometido a una colonoscopia. El segundo fue sometido al mismo procedimiento, pero el colonoscopio se dejó introducido durante tres minutos más, aunque no lo movieron, de forma que la experiencia era incómoda pero no dolorosa.

Kahneman y su equipo observaron que cuando luego se pedía a los pacientes que evaluaran sus experiencias, los que se sometieron al procedimiento más prolongado puntuaron su experiencia como menos incómoda que los pacientes que se sometieron al procedimiento habitual. Además, los del segundo grupo tenían más probabilidades de volver a someterse a procedimientos futuros porque el final menos doloroso los había llevado a recordar el procedimiento de forma más positiva.

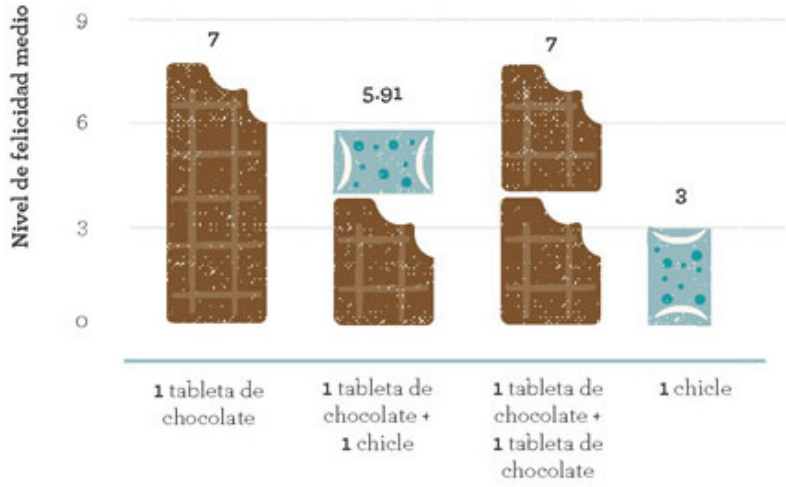
Según Kahneman, la regla del pico final consiste en que nuestro recuerdo de las experiencias pasadas (ya sean agradables o desagradables) no se corresponde con el nivel medio de los sentimientos positivos o negativos, sino con el punto más extremo al final del episodio.

También se puede ver como la tiranía de la memoria. La tiranía del yo recordador arrastra al yo experimentador a través de una experiencia que resulta más desagradable para el yo experimentador. En ese sentido, nuestro yo recordador es un poco capullo.

Varios estudios que han demostrado la regla del pico final. Y, más allá del dolor, afecta a los bienes materiales; en concreto, a los caramelos de Halloween. Los investigadores Amy Do, Alexander Rupert y George Wolford, del Dartmouth College en Estados Unidos, prepararon el experimento en una casa que los niños solían visitar en la noche de Halloween.

En Halloween, veintiocho niños y niñas de una media de diez años de edad fueron a la casa. Todos recibieron distintas combinaciones de caramelos, y se les pidió que puntuaran sus niveles de felicidad en relación con los caramelos. Les enseñaron siete niveles de felicidad mediante símbolos de caras sonrientes que iban desde neutras hasta «cara sonriente de sonrisa inmensa». Algunos niños recibieron una tableta de chocolate de Hershey entera, otros un chicle, otros una tableta de Hershey primero y luego un chicle, y otros una tableta de Hershey primero y luego otra. Sería de esperar que más caramelos significara más felicidad. Pero los niños que primero recibieron la tableta de chocolate y luego un chicle estaban menos contentos que los que habían recibido solo la tableta de chocolate. Y los que recibieron dos barras de chocolate no estaban más felices que los que

recibieron una.



Fuente: Do, Rupert y Wolford, «Evaluations of Pleasurable Experiences: the Peak-End Rule», *Psychonomic Bulletin & Review*, 2008.

En un estudio similar, un grupo de cinco investigadores sobre pedagogía y educación de Holanda exploró cómo la regla del pico final afecta a los niños que reciben valoraciones de sus amigos.

Setenta y cuatro alumnos de primaria de alrededor de diez años participaron en un experimento en el que se les dijo que recibirían valoraciones de sus compañeros de clase sobre su comportamiento del tipo «¿Cómo crees que es la comunicación de Meik con los otros niños de la clase?» o «¿Crees que a Meik se le da bien seguir las reglas?». Los parámetros eran «insuficiente», «de insuficiente a suficiente», «suficiente», «suficiente a bien» y «bien».

Primero, a los participantes se les pidió que valoraran a dos de sus compañeros, y luego, ellos recibirían a su vez las valoraciones de los otros. A los alumnos se les hizo creer que las valoraciones procedían de las afirmaciones de sus compañeros, pero, en realidad, los experimentadores las habían manipulado. Cabe mencionar que los padres de los niños habían sido informados sobre el experimento y dado su consentimiento, que los pequeños habían sido sometidos a pruebas sobre depresión y ansiedad, y que el estudio había sido aprobado por el Comité Ético del Instituto de Psicología de la Universidad Erasmo de Róterdam. Aun así, me sigue pareciendo un poco cruel.

Treinta de los niños recibieron una valoración que consistía en (a), cuatro notas negativas (insuficiente) y (b) otra valoración que

consistía en una de cuatro notas negativas seguidas de una nota moderadamente negativa (insuficiente a suficiente).

Los cuarenta y cuatro niños restantes también recibieron dos valoraciones, pero en lugar de notas negativas, estas eran positivas: primero, cuatro notas positivas (c) y otra valoración de cuatro notas positivas seguidas de una nota moderadamente positiva (d).

Entonces, se preguntó a los alumnos hasta qué punto había sido agradable recibir la valoración y si querrían recibirla de nuevo, en una escala de cero a cien. Como era de esperar, los alumnos encontraron las valoraciones negativas muy desagradables y las positivas muy agradables.

Los alumnos que habían recibido valoraciones negativas preferían la versión (b) a la (a), es decir, valoraciones que terminaban con una valoración moderadamente negativa; y los alumnos que habían recibido las valoraciones positivas preferían la (c) a la (d), es decir, la valoración que no terminaba con una nota moderadamente positiva.

El estudio sugiere que las evaluaciones pueden ser más agradables para los alumnos si se termina con la mejor parte de ellas, y que el orden de estas puede afectar a la motivación, al aprendizaje y a las relaciones entre los alumnos.

Así, el mensaje que debemos extraer es que, en el arte de crear recuerdos, debemos tener en cuenta que el final importa y que el pico importa. Y, en ocasiones, para alcanzar el pico, debemos luchar; y es que, cuando se trata de las experiencias memorables, tener que luchar no siempre tiene por qué ser malo.

CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ: TERMINA EN UN PUNTO ÁLGIDO

Reserva lo mejor para el final.

Varios estudios han demostrado que el pico y el final de un suceso influyen considerablemente en el recuerdo de un acontecimiento. Así que si estás planeando hacer varios regalos a alguien para Navidad o para su cumpleaños, asegúrate de guardar el mejor para el final. Además, ya que la utilidad recordada ejerce una influencia considerable sobre nuestras elecciones futuras, si quieres que tus hijos vuelvan a participar en algo, asegúrate de que la actividad termine en un punto álgido.

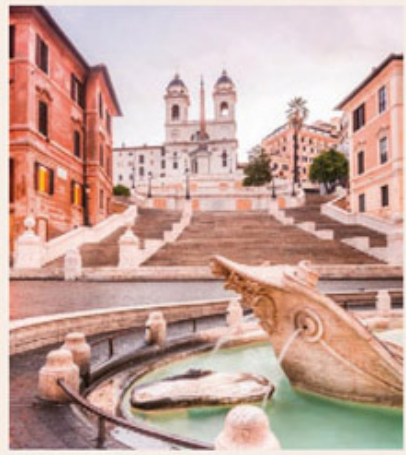
LA LUCHA ES VERDADERA… …MENTE MEMORABLE

El año pasado fui a Roma para el lanzamiento del Índice Mundial de la Felicidad.

Además de participar en el congreso y charlar con otros investigadores sobre felicidad, tenía otra misión que cumplir en la ciudad: hacerme con una moneda antigua romana. Pero no una cualquiera, sino la que tenía a la diosa romana Felicitas en el reverso.

Felicitas personifica un estado de paz, prosperidad y buena fortuna en general. En la moneda, sostiene con una mano una cornucopia —también conocida como el cuerno de la abundancia—, un símbolo de plenitud y de abundancia. En la otra mano sostiene un caduceo, una vara con dos serpientes alrededor, en representación de Mercurio, el equivalente romano del dios griego Hermes, símbolo del comercio y de la prosperidad. En el Instituto de Investigación sobre la Felicidad hemos estado recopilando piezas para nuestro Museo de la Felicidad en Copenhague, cuya inauguración está prevista tras la publicación de este libro. Será una exposición sobre la Ciencia de la Felicidad. ¿Cómo se mide la felicidad? Con la Anatomía de la Felicidad. ¿En qué parte del cerebro se halla la felicidad? En el Atlas de la Felicidad. ¿Por qué algunos países son más felices que otros? La Historia de la Felicidad. ¿Cómo ha evolucionado el concepto de felicidad con el paso del tiempo? La moneda romana antigua forma parte de esta colección.

La había encontrado en internet, pero quería hacerme con ella en Roma porque el recuerdo sería mejor. Sí, requeriría un mayor esfuerzo que añadirla a la cesta virtual. Había investigado y encontrado tres tiendas de numismática en Roma. La primera estaba a la vuelta de la esquina de mi hotel, cerca del Vaticano. Era una tienda diminuta, de unos siete metros cuadrados, su selección era limitada y no incluía ninguna moneda en la que apareciera mi deseada diosa. Anduve hasta la segunda tienda, en la via dei Corso, la principal calle comercial de Roma. Tras buscar la tienda durante un rato, llegué a la conclusión de que había cerrado y que había sido sustituida por una tienda de ropa. Así que mi única esperanza era la tercera tienda, Filatelia Central, en via due Macelli, a cinco minutos desde la piazza di Spagna y entrando por un callejón. Ya era tarde y, preocupado por si cerraban, me puse a correr. Encontré la tienda y le dije al caballero que me atendió lo que andaba buscando.



«Puede que tengamos algo —me dijo—, pero tendremos que buscarlo.»

La cuestión es que las monedas estaban organizadas según el emperador que salía en el anverso, no según lo que aparecía en el reverso, así que examinamos cientos de monedas, girándolas una a una, estudiando su reverso con una lupa. ¡Una lupa! Alucinante, ¿eh? Me di cuenta de que no uso lupa con la frecuencia que debería.

Tres cuartos de hora más tarde, Felicitas apareció de pronto bajo la lupa. En el anverso de la moneda estaba Publio Septimio Geta, quien ejerció de emperador durante tres años. Geta era el hijo menor de Septimio Severo (sucesor de Cómodo, el tipo al que Russell Crowe le da una buena tunda en la película *Gladiator*). Geta y su hermano mayor Caracalla se presentaron como herederos igualmente aptos para el trono —tal vez para mostrar que la dinastía gozaba de una mayor «profundidad»— y habían prometido, junto al lecho de muerte de su padre, que permanecerían unidos. Sin embargo, tan solo unos meses después de la muerte de Severo, sus hijos formaron facciones rivales y lucharon por la supremacía. Fingiendo albergar esperanzas de reconciliación, Caracalla organizó una reunión en la casa de su madre, pero, en realidad, Geta fue asesinado, presa de una emboscada. Más tarde, Caracalla ordenó que las esculturas, monedas e imágenes de su hermano fueran destruidas para que Geta cayera en el olvido.

Esta historia me recordó a algo que la psicóloga Dorothy Rowe apuntó

sobre los hermanos. De pequeños se pelean por la atención de sus padres, pero al crecer se pelean por quién posee el recuerdo más preciso y fiel de su pasado compartido.

Pero Caracalla no se salió con la suya, y yo conseguí mi moneda tras una miniaventura y el alborozo proporcionado por una lupa.

Eso es lo que la hace memorable. En el Estudio sobre el Recuerdo Feliz que llevamos a cabo en el Instituto de Investigación sobre la Felicidad, los recuerdos del 22 % de las personas incluían un pico o una dificultad. A veces, la dificultad era la parte principal de la historia. Imagina que Indiana Jones simplemente se hubiese topado con el Arca de la Alianza (ah, es verdad, ¡la había dejado aquí!), o que hubiese comprado el Santo Grial en eBay. De ambas historias habrían salido una birria de películas. Lo que celebramos es que hemos superado la dificultad. El pico es el pico porque hemos tenido que escalar.

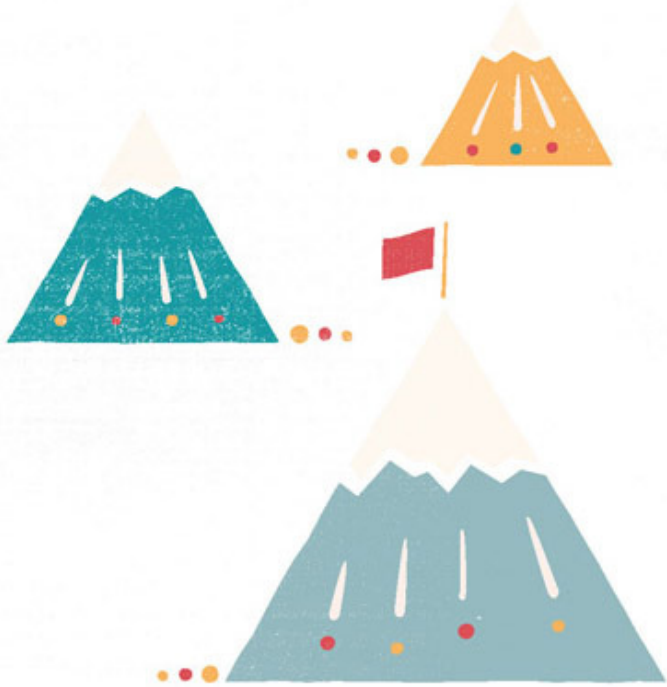
Y sí, en parte, adquirí la moneda romana antigua para poder tener la oportunidad de citar a Indiana Jones: «¡Esto debería estar en un museo!».

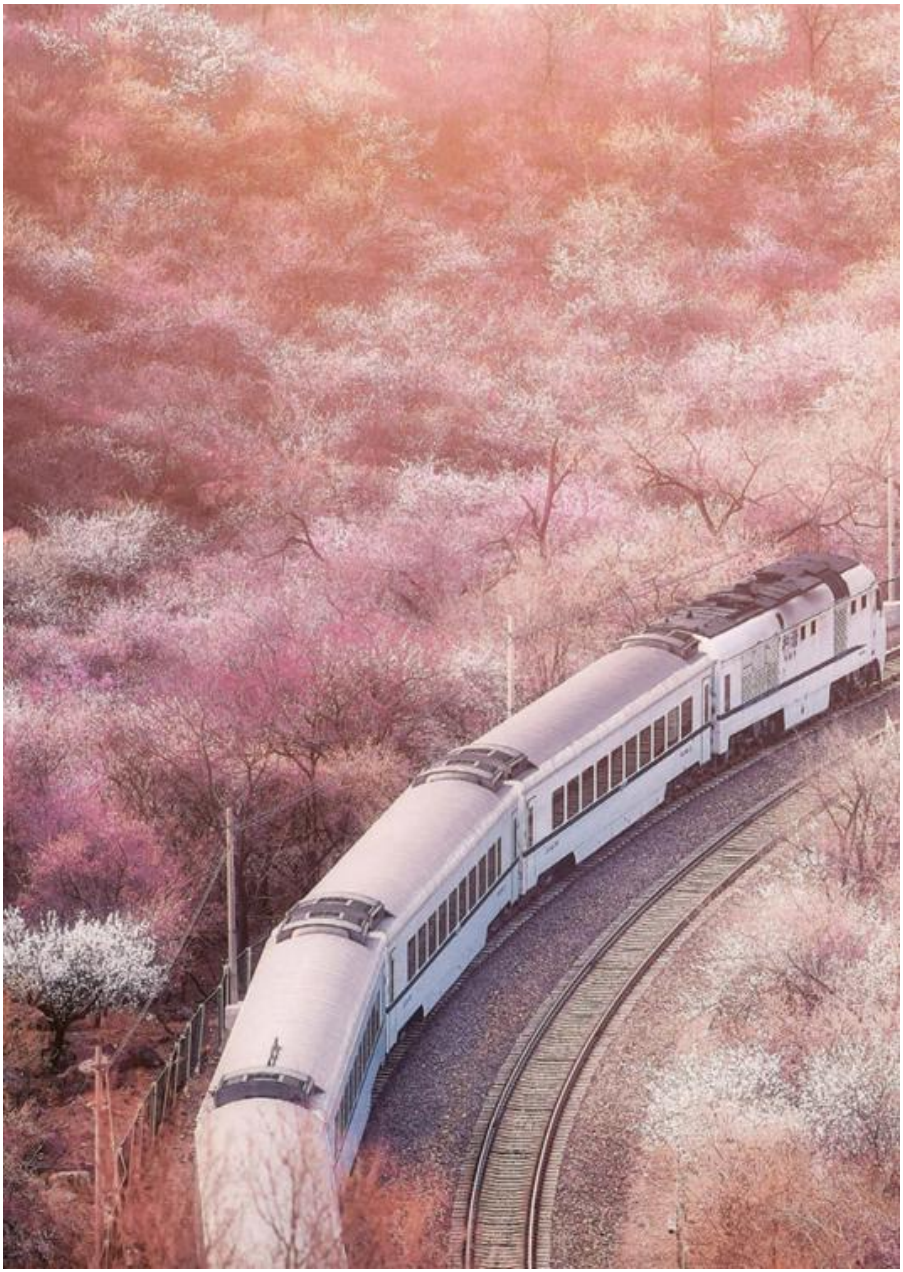
El vendedor no entendió la referencia.

CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ: PLANTÉATE ESCOGER EL CAMINO LARGO

Que el camino forme parte de la experiencia.

En la era de la impaciencia y de la gratificación instantánea, una forma de hacer que las cosas sean más memorables es retrasar tu llegada. Si te has pasado cinco horas caminando para llegar a la cima, la experiencia cobrará más importancia que si has cogido el telesilla para llegar en quince minutos. En algunos viajes, tal vez merezca más la pena ir en tren que en avión. Tardarás más en llegar, pero puede que el viaje sea más agradable. Los trenes…, el tantra del viajar.





CUANTO MÁS TORTUOSA SEA LA LUCHA, MÁS DULCE SERÁ LA VICTORIA *Para mí, el fútbol es como ver cómo crece la hierba con gente por el medio. Nunca he entendido qué hay de fascinante en*

veintidós personas que corren tras un balón. Sería igual de racional que a la gente le apasionara la papiroflexia, por ejemplo.

Imagina que cada mañana las noticias terminaran con los últimos resultados de papiroflexia. El equipo de plegadores chinos ganó el partido contra el equipo francés con un cisne. Ochenta y ocho pliegues. Luego anunciarían el gran partido, Barcelona-Madrid, archienemigos papirofléxicos. La temporada anterior, el plegador líder del Barcelona, Takahashi, fue traspasado al Madrid por mil doscientos millones de dólares. Como consecuencia, los seguidores del Barcelona —los Trituradores— montaron en cólera y atacaron a los seguidores del Madrid.

De camino al trabajo, ves a los miembros de los equipos de papiroflexia en las vallas publicitarias. Les pagan millones por anunciar bolsos de lujo, coches y perfumes: A4, de Calvin Klein. Ya en la oficina, te haces un café y saludas a tus compañeros. «¿Viste el pliegue de anoche? Francia no se va a comer un rosco en la CMP.» La Copa Mundial de Papiroflexia. Cuatro semanas de emisión en directo ininterrumpida de hombres haciendo cisnes, delfines y jirafas de papel. Superemocionante. Las mujeres también pliegan, pero cobran un 10 % menos que los hombres.

Los plegadores profesionales retirados ahora son comentadores. «Madre mía, va a ir a por el hipopótamo. El hipopótamo. ¡Hay que tener los nervios de acero! Estrategia clásica de Takahashi. ¡No, no, no! ¡Corte de papel! Oh, no…, se perderá el resto de la temporada. Un revés durísimo para el equipo japonés.»

Todos los países del mundo aspiran a competir en la CMP, excepto Estados Unidos, ya que usan un formato de papel distinto, más corto y ancho que el A4, de forma que sus equipos compiten en una liga distinta. Si te sitúas al lado de un grupo de hombres en el pub, oirás una discusión acalorada sobre si el A4 es mejor o peor que las 8,5 x 11 pulgadas. «¡Tío, es imposible sacar una jirafa decente de un A4!»

Más tarde, la conversación durante la comida gira en torno a que el campeón de papiroflexia estadounidense ha sido hallado culpable de dopaje. Se inyectó una pequeña dosis de metal en el pulgar y en el índice para que sus pliegues fueran más afilados.

«Feliz cumpleaños —te felicitan los amigos con quienes quedas después de trabajar—. Gracias, chicos», dices mientras *desenvuelves* tu regalo. Es un libro, unas memorias: *Desenvuelto*, de Takahashi. En resumidas cuentas: no me importa el fútbol. Lo siento, tenía que soltarlo. Y es que mi estudio favorito de 2018 trataba, nada más y nada menos, que sobre fútbol. «¿Es el fútbol cuestión de vida o muerte, o es más importante que eso?», de Peter Dolton y George MacKerron, publicado por el Instituto Nacional de Investigación Económica y Social del Reino Unido.

El estudio examina cómo los resultados de los partidos de fútbol afectan a la felicidad de los seguidores, y para ello se usaron datos extraídos de tres millones de respuestas ofrecidas por treinta y dos mil usuarios de la aplicación *Mappiness*, un proyecto de investigación del

London School of Economics. Su propósito era comprender hasta qué punto afecta el entorno a los sentimientos de las personas. Los participantes reciben «notificación» en sus *smartphones* y se les pide que rellenen una encuesta con preguntas sobre su bienestar: cuán felices, relajados y despiertos se sienten. Se les pregunta con quién están, dónde están y qué están haciendo. En la pregunta sobre qué están haciendo, tienen cuarenta opciones para elegir, y entre ellas se encuentra acudir a un encuentro deportivo. A través de sus teléfonos también se recogen datos de GPS, lo que permite a los investigadores asumir que, si estás en Old Trafford cada vez que el Manchester United juega en casa (y se ha registrado que estás fuera, en un encuentro deportivo, y no trabajando), es probable que seas seguidor del Manchester United y, por lo tanto, que ver a tu equipo ganar o perder afectará a tus niveles de felicidad. Con estos datos, los investigadores pueden establecer combinaciones con cuándo juegan diferentes equipos, los resultados del partido y los resultados esperados usando las probabilidades de los corredores de apuestas para cualquier partido.

El estudio observó que el efecto marginal sobre la felicidad en la hora posterior al partido en el caso de que tu equipo gane, empate o pierda es, respectivamente, de 2,4, -3,2 y -7,2, si no estás en el estadio. Si has ido al estadio, la victoria te dará una dosis adicional de felicidad hasta llegar al 9,8, un empate provocará un -3 adicional y la derrota será más dolorosa, con una puntuación de -14.

Esto respalda lo que se conoce como el efecto de aversión a la pérdida, la noción de que detestamos perder mucho más de lo que disfrutamos al ganar. El estudio también detectó anticipación; es decir, que si se espera perder (en función de las probabilidades del corredor de apuestas) y luego se gana, la victoria es todavía más dulce. En la misma línea, los seguidores se sentían todavía más infelices si su equipo perdía cuando se esperaba una victoria.

Naturalmente, el disfrute del propio partido también cuenta (para algunas personas), así como el disfrute de la emoción por el encuentro. Antes del partido, los niveles de felicidad se disparan. Sin embargo, en general, los hallazgos demuestran que «los efectos negativos de los resultados adversos de las derrotas son mucho mayores que los efectos positivos de las victorias. Este efecto dura mucho más y puede llegar a cuadruplicar el impacto negativo de una derrota sobre la felicidad en comparación con el efecto positivo de una victoria».

Resumiendo: los aficionados al fútbol son irracionales. Desde el punto de vista de la felicidad, ser aficionado al fútbol es mala idea. El efecto

acumulado de la afición al fútbol es negativo. Sin embargo, puede proporcionar una fuente de recuerdos felices. He aquí una madre estadounidense cuya hija juega al fútbol y que participó en nuestro Estudio sobre Recuerdos Felices: «Vi a mi hija marcar su primer gol con su equipo del instituto. Fue el primer gol de la temporada, en el primer partido, y la primera vez que su instituto marcaba contra el otro instituto en cinco años».

UN FIN DE SEMANA CON PICO FINAL

¿Qué día de la semana ofrece más posibilidades de crear recuerdos felices? ¿Qué días son los más y menos felices? Parece una respuesta muy sencilla, pero la respuesta no lo es tanto.

El estudio de *Mappiness* también recopiló datos de veintidós mil personas durante un periodo de dos meses para explorar el efecto que el día de la semana tenía sobre la felicidad, y exoneró a los lunes. Los martes son el peor día. Los investigadores tenían la teoría de que los lunes el efecto del fin de semana todavía dura, pero el martes ya se ha disipado y el siguiente fin de semana queda muy lejos.

Sin embargo, otro estudio, publicado en el *Journal of Applied Social Psychology* por dos investigadores de la Universidad de Sídney, observó que el estado de ánimo alcanzaba su nivel más bajo los lunes. Un tercer estudio no observó variación alguna entre los días de la semana. Así que el jurado sigue en busca del Efecto del Lunes Triste.

No obstante, el efecto del fin de semana sí se ha detectado en varios estudios. Para muchos, es la mejor parte de la semana. La gente presenta niveles elevados de felicidad los viernes, sábados y domingos. Algunos estudios muestran una bajada los domingos, cuando la gente empieza a darse cuenta de que el fin de semana está a punto de terminar. Las razones por las que las personas sienten niveles de felicidad más elevados durante el fin de semana incluyen una mayor autonomía, más relajación y más conexión con los demás. Durante la semana, hay más cosas que escapan a nuestro control y nos enfrentamos a limitaciones de nuestro tiempo provocadas por reuniones, jefes y plazos de entrega. Estamos obligados a pasar tiempo con personas con las que no siempre conectamos. Durante el fin de semana, tenemos más margen para escoger las actividades que nos aportan alegría y para pasar tiempo con las personas a quienes más queremos. Naturalmente, muchos de nosotros tenemos que trabajar los fines de semana, y las personas que no encajan en el horario típico de nueve a cinco presentarán resultados diferentes.

La conclusión es que, de media, la gente es más feliz durante el fin de semana. Gracias, *big data*, por esta pastilla de conocimiento. Sin embargo, si tenemos en cuenta la teoría de Kahneman del pico final, podemos hacer que esto juegue a nuestro favor. Si terminamos la semana en un punto álgido, puede que la veamos con más aprecio.

LAS GUERRAS DE LAS TAREAS DOMÉSTICAS: POR QUÉ LA MEMORIA HACE QUE NOS

PELEEMOS

En 2010, una encuesta llevada a cabo por Cozi, una empresa que ofrece planificadores familiares en internet, preguntó a setecientos hombres y mujeres con hijos sobre sus tareas domésticas compartidas, como hacer la compra, comprar regalos, la economía doméstica, los horarios y las planificaciones.

Básicamente, era una comparación del nivel de trabajo doméstico de papá y mamá en casa, o al menos lo mucho que *creen* que hacen.

Por ejemplo, los hombres decían que se ocupaban del 55 % de la planificación y de los horarios. Sin embargo, las mujeres decían que *ellas* se ocupaban del 91 %. El resultado de la suma es 146 %. Y lo mismo ocurre con las demás tareas domésticas de la lista. La participación combinada de lo que los hombres y mujeres afirmaban hacer superaba el 100 % en todas y cada una de las tareas.

¿Qué está pasando aquí? En las ciencias sociales, a menudo nos topamos con lo que se conoce como el sesgo de deseabilidad social. Las personas exageran sus buenos comportamientos porque desean ser vistas favorablemente. «¿Cada cuánto dono dinero a alguna asociación?», preguntas. «Pues constantemente. De hecho, aquí tengo algo de dinero. Cógelo. Por favor, quiero caerte bien.» Incluso cuando la encuesta es por internet y anónima, no podemos descartar el efecto de la deseabilidad social. Nos gusta contarnos historias sobre lo buenos que somos.

Pero hay otro factor que podría estar en juego: la memoria. Fijémonos en hacer la compra, un punto en el que tanto hombres como mujeres dicen hacer la mayoría del trabajo. Los hombres dicen hacer el 46 %, y las mujeres el 77 %. Un total de 123 %.

Puede que lo que ocurra sea que el recuerdo de cuando llevamos a cabo la tarea sencillamente es más duradero. Cuando voy a hacer la compra, mi experiencia pasa por buscar alcachofas (tuve que ir a tres sitios para encontrarlas), por escoger la cola más lenta en la caja (venga ya, ¿tienes que pesar las manzanas y ponerles una etiqueta?), por cargar con las pesadas bolsas hasta casa (¿por qué he metido todo lo que pesaba en la misma bolsa?).

Cuando es el otro el que hace la compra, mi experiencia es la siguiente: «Alcachofas, ¡qué ricas! Ah, bien, ya tenemos leche». Este es un recuerdo menos vívido. La primera vez que leí sobre este estudio, me entraron ganas de llamar a un par de exnovias.

	Los hombres dicen hacer	Las mujeres dicen hacer	Proporción conjunta
Horarios y planificaciones	55	91	146
Compras de inicio de curso	57	88	145
Compras de regalos de Navidad	60	80	140
Compra semanal	46	77	123
Reparaciones y mantenimiento del hogar	79	37	116
Economía doméstica	70	62	132
Jardín	69	42	111
Proyectos estacionales	65	63	128

CAPÍTULO 7

CUENTA HISTORIAS PARA SACARLE VENTAJA A LA CURVA DEL OLVIDO

«Este verano fui con mi marido y mis hijos a una playa salvaje en la que hacía mucho frío y viento», escribe una mujer del Reino Unido en la treintena, una de las participantes del Estudio sobre el Recuerdo Feliz que llevamos a cabo en el Instituto de Investigación sobre la Felicidad.

«Queríamos de todas todas cocinar en la fogata gachas y pasteles de avena para desayunar, y terminamos comiendo unas gachas frías y crudas y unos pasteles correosos llenos de arena. Muchas risas y un momento familiar sin igual.» Cuando se le preguntó por qué creía que todavía recuerda ese día, dijo: «Porque, a pesar de todo lo que salió mal, fue una de las experiencias más divertidas de mi vida, y la compartí con mi familia. Sin teléfonos, sin televisión; solo nosotros cuatro, abrigados con unas mantas enormes, viendo cómo rompían las olas, acurrucados alrededor de la hoguera, comiendo un desayuno asqueroso y cubiertos de arena».

Me encanta esta historia. Si no hacemos tonterías, si las cosas no salen mal, no tenemos historias que contar. Estoy seguro de que esta se convertirá en un clásico en esta familia. Son las historias compartidas las que nos unen. El 36 % de los recuerdos que recopilamos en el Estudio sobre el Recuerdo Feliz todavía seguían en la memoria de los participantes porque se habían convertido en anécdotas e historias.

Además, nuestra capacidad de construir un relato favorable de nuestras vidas influye en nuestro bienestar. ¿Le damos vueltas a los fracasos y los errores, o somos capaces de encontrarle el lado bueno a las dificultades? Los aspectos en los que nos centramos cuando contamos la historia de nuestra vida, la historia de cómo nos

convertimos en lo que somos influye en nuestro sentido de identidad.

Un estudio llevado a cabo por Dan McAdams, profesor de psicología de la Universidad del Noroeste en Illinois, demuestra que la capacidad de construir historias de redención personal se asocia con niveles más elevados de salud mental y bienestar. Una historia de redención es una situación que empieza mal y termina mejor. Por ejemplo, de avena fría: mal; reírse con la familia: mejor.

Gracias al Papá Noel cachas —la recuperación de un recuerdo refuerza el recuerdo—, cómo moldeamos las historias de lo ocurrido moldea a su vez cómo recordamos lo que ocurrió. Nuestras historias son un intento de darle sentido al mundo. Contar la historia de una experiencia es un entrenamiento, un refuerzo de la conexión entre ciertas piezas de información en nuestro cerebro que logra que el recuerdo sea más memorable. O, en palabras de la poeta y activista política estadounidense Muriel Rukeyser en *The Speed of Darkness [La velocidad de la oscuridad]*: «El universo está hecho de historias. No de átomos».

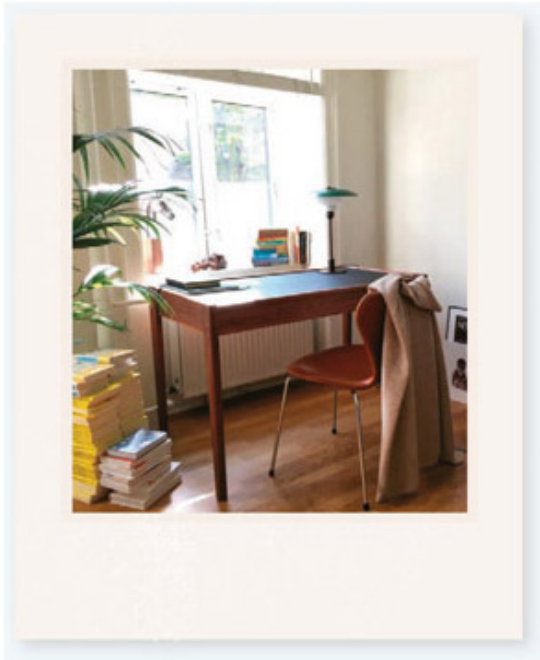
CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ: COLECCIONA OBJETOS QUE SEAN UNA MANIFESTACIÓN DE TUS HISTORIAS

Procura que tus cosas cuenten tus historias.

Cuando recorro mi despacho con la mirada, veo cuadros, fotografías y objetos. Uno de los cuadros es de la granja en la que creció mi abuelo. Solo había un baño exterior y, una tarde, cuando mi abuelo estaba allí haciendo sus cosas, oyó el coche del doctor Brenner. El doctor Brenner fue la primera persona del pueblo en comprarse un coche, así que, al oír el rugido del motor, mi abuelo supo que se trataba de él. Quería ver el coche, así que se levantó para mirar por la ventana, pero se resbaló y se cayó al interior de la letrina. Puede que no sea un gran cuadro, pero me recuerda que, en ocasiones, la curiosidad hace que acabes cubierto de mierda.

También tengo una fotografía tomada entre 1912 y 1919 del poeta español Antonio Machado junto al resto del personal del colegio en el que enseñaba en Baeza. Como puede que recuerdes de mi bulto de reminiscencia, pasé tres meses en Baeza escribiendo, y la fotografía fue un regalo de un profesor de allí, el editor de una revista que publicó uno de mis relatos cortos.

En uno de los estantes hay una cámara que mi abuelo le regaló a mi padre en 1958. Mi padre tenía unos diez años; fue cuando Jrushchov se erigió en líder de la Unión Soviética. El presidente Eisenhower estableció la NASA y Elvis compró Graceland por cien mil dólares. Cuando presionas el disparador, emite un maravilloso sonido metálico y me recuerda al paso del tiempo y cómo podemos moldear el legado que dejamos.



LCuando miro a mi alrededor, me doy cuenta de que no he amueblado la sala con cuadros y objetos, sino con historias.

Las manifestaciones de las historias no tienen por qué ser objetos caros. Si en tu familia hay una historia de redención sobre el día que comisteis gachas de avena cruda en una playa donde arreciaban el frío y el viento, una roca de la playa puede que lleve a tus hijos a pensar sobre esa experiencia divertida y alocada que unió todavía más a la familia. Pero, naturalmente, todo requiere moderación. No hace falta hacerlo a lo Andy Warhol.

EL PODER DE LAS HISTORIAS

¿Has estado alguna vez en una fiesta y alguien ha contado una historia graciosa —por ejemplo, que de pequeño su hermano se comía la mostaza directamente del tarro y agarraba al perro por los testículos— y te has dado cuenta de que están contando tu historia? Esa es tu historia graciosa. Tu recuerdo. John es tu hermano comedor de mostaza y agarrador de testículos perrunos.

Si te ha pasado, entonces has experimentado otro fenómeno de la memoria: los recuerdos disputados, en los que las personas discrepan sobre quién los vivió.

En otro estudio publicado en 2001, Mercedes Sheen y Simon Kemp, hoy profesores de psicología en universidades distintas pero entonces profesores de la Universidad de Canterbury de Nueva Zelanda, y David Rubin, profesor en la Universidad Duke en Estados Unidos, llevaron a cabo tres experimentos con hermanos, gemelos incluidos.

En uno de los experimentos, a veinte parejas de gemelos adultos se les proporcionaron cuarenta y cinco palabras clave para que pensaran en un recuerdo relacionado con cada una. Catorce de las veinte parejas produjeron al menos un recuerdo disputado: hubo treinta y seis disputas en total. Quince de ellas eran disputas antiguas, pero veintiuna fueron descubiertas durante el experimento.

Los gemelos eran del mismo sexo y, de media, tenían veintisiete años en el momento del experimento; los recuerdos disputados procedían del periodo en que los gemelos tenían entre cinco y catorce años.

En uno de los casos, ambos pensaban que habían quedado decimosegundos en una carrera de campo a través internacional; otra pareja discutía sobre quién estuvo en el barco con su padre cuando vieron un tiburón tigre; y los dos miembros de una tercera pareja creían que se habían caído de un tractor y se habían hecho un esguince de muñeca.

En el caso de la ingesta de medio tarro de mostaza y de agarrar al perro por los testículos, ambos gemelos decían que había sido el otro. Yo propongo que llamemos a declarar al perro.

En el segundo experimento, hermanos —que no eran gemelos— de más o menos la misma edad también presentaban desavenencias sobre la posesión de los recuerdos, pero con menos frecuencia que los gemelos. Tiene sentido que estos presenten más casos de posesión compartida de un recuerdo. Tienen exactamente la misma edad y es

más probable que hayan compartido algunas de las experiencias, en comparación con los hermanos ordinarios.

En un tercer experimento, los investigadores observaron que los recuerdos disputados se recuerdan con mayor claridad —con más imágenes y evocación emocional— en comparación con los recuerdos no disputados. En parte, ello puede deberse al hecho de que se trata de recuerdos disputados y de que los participantes quisieran convencer a los investigadores de que los recuerdos son verdaderamente suyos.

Pero ¿cuál es la razón de la existencia de estos recuerdos disputados? ¿Por qué dos o más personas parecen tener el mismo recuerdo?

Si eres un teórico de la conspiración de primer nivel, puede que pienses que se trata de un fallo en Matrix. Pero también puede ser una consecuencia de lo que se conoce como el problema de la fuente del recuerdo.

Deja que ponga un ejemplo. He escrito sobre el *hygge* —el arte danés de crear un ambiente agradable—, y cuando hablo del *hygge*, a menudo trato de explicar lo que es con esta historia:

> *Un diciembre, justo antes de Navidad, estaba pasando el fin de semana con unos amigos en una vieja cabaña. El paisaje estaba cubierto de nieve, lo que hacía que el día más corto del año fuera más luminoso. Una vez atardeció, sobre las cuatro de la tarde, no lo volveríamos a ver hasta diecisiete horas después, y nos dirigimos al interior de la cabaña para encender la chimenea. Todos estábamos cansados por la excursión que habíamos hecho y, sentados en semicírculo ante la chimenea, estábamos medio dormidos, abrigados con enormes jerséis y calcetines de lana. Lo único que se oía era el estofado hirviendo, el crepitar del fuego y alguien que bebía de su vino caliente. Entonces, uno de mis amigos rompió el silencio «¿Podría este momento ser más hygge?», preguntó retóricamente.*
>
> *«Sí —respondió una de las chicas al cabo de un rato*

—. Si hubiera una enorme tormenta.»

Todos asentimos.

El año pasado, compartí esta historia en San Petersburgo y, después, un miembro del público dijo que podía oír el fuego crepitando. A veces, logramos que las historias cobren vida, que sean tan vívidas que quienes nos escuchan las sienten con sus propios sentidos. Para ello, usamos algunas de nuestras experiencias personales. Cuando oyes la historia del *hygge*, sabes por propia experiencia cuál es el sonido del fuego que crepita, cómo huele el humo de la leña seca, y cómo las llamas bailan entre el rojo, el amarillo y el azul; sabes cómo te hace sentir el fuego, cómo te calienta la parte frontal del cuerpo y te deja la espalda fría.

Así que coges los detalles de otras experiencias, de otras fuentes, y los añades a la historia. Ahora la historia es más vívida, incluye detalles de tus experiencias personales, así que puedes empezar a creer que se trata de tu historia, de tu recuerdo. Sientes que lo has presenciado con tus propios ojos, pero en realidad se lo has oído contar a alguien y el hipopótamo sentado en la silla del director ha dado rienda suelta a su creatividad.

Lo que hacen los grandes narradores es conferir vida a sus historias. Las historias bien contadas se convierten en experiencias, en historias tan vívidas que sientes que las has presenciado con tus propios ojos. Lo que podemos aprender de esto es que tal vez podamos ayudar a nuestros seres queridos a reconstruir un recuerdo que han perdido, y hacerlo de tal forma que no sepan que se trata de una réplica.

EL EFECTO MANDELA

Una de las series más famosas de Dinamarca es «Matador», un drama sobre la vida en una pequeña ciudad danesa ubicada durante la Gran Depresión y a lo largo de la ocupación nazi.

En un capítulo, el personaje de Misse, una mujer mayor soltera y nerviosa, se casa con el profesor Andersen. Sin embargo, en la noche de bodas, Andersen se convierte en una «bestia salvaje», según Misse, cuando quiere consumar el matrimonio. Ella lo encierra en el balcón y deja que pase allí toda la noche, al frío, gritando.

Muchos daneses te describirán esta escena. Andersen en pijama, gritando a Misse. Golpeando la puerta. El único problema es que esa escena nunca se emitió ni se filmó. Sin embargo, muchos daneses creen haberla visto, cuando en realidad la han creado a partir de su imaginación —y el consiguiente recuerdo— en su mente.

A esto se lo conoce como el efecto Mandela, y se da cuando muchas personas guardan un recuerdo falso sobre algo. El nombre le viene del fenómeno de que muchas personas recuerden que Nelson Mandela murió en la cárcel en los ochenta, y la cobertura televisiva de su muerte y funeral en aquel momento, aunque en realidad fue puesto en libertad, se convirtió en presidente y vivió hasta 2013.

Puede que tú también seas víctima del efecto Mandela. ¿Te acuerdas de la icónica escena de *La guerra de las galaxias, Episodio V: El Imperio contraataca*, en la que Luke lucha contra Darth Vader?

«Si conocieras el poder del Reverso Tenebroso… Obi-Wan no te dijo lo que le pasó a tu padre», dice Vader, a lo que Luke responde: «Me dijo lo suficiente. Dijo que tú le mataste».

La pregunta es: ¿qué dice Vader entonces? Muchas personas dirán «Luke, yo soy tu padre». Pero se trata de un recuerdo falso, la frase en realidad es: «No, yo soy tu padre». Ah, y como antes he hablado de *Casablanca*, también debería mencionar que el personaje que interpreta Bogart no dice «Tócala otra vez, Sam». Rick dice «¡Tócala!» en un tono frustrado y enfadado.

A menudo recordamos las cosas erróneamente. Incluso los acontecimientos importantes que cambian el mundo.

Un ejemplo de ello es el recuerdo de George W. Bush de cuando vio el primer avión estrellarse contra el World Trade Center el 11 de septiembre al ser preguntado, meses después, sobre cómo se sintió cuando se enteró del ataque.

Estaba en Florida. Y mi jefe de personal, Andy

Card… En realidad, estaba en un aula hablando sobre un programa de lectura que funciona. Y estaba sentado fuera de la clase, esperando a entrar, y vi un avión estrellarse contra la torre; naturalmente, la televisión estaba encendida, y yo solía pilotar, y comenté: «Qué piloto más incompetente». Y dije: «debe de haber sido un accidente terrible». Pero me metieron enseguida en el aula, no tuve mucho tiempo para pensar, y estaba en el aula y Andy Card, mi jefe de personal, que estaba también allí, entró y dijo: «Un segundo avión se ha estrellado contra la torre. Estados Unidos está siendo atacado».

El problema es que, esa mañana, no había imágenes del primer avión estrellándose contra el edificio. Bush no pudo haber visto lo que recuerda. Pero nuestro yo recordador oye de pasada al yo experimentador y convierte las historias en recuerdos.

¿DÓNDE HE DEJADO MI CURVA DEL OLVIDO?

¿Cuál es el último programa de televisión que has visto? En mi caso, la respuesta es «Babylon Berlin», un alucinante drama policial alemán que transcurre en el Berlín de 1929 bajo la República de Weimar, y me ha sido relativamente fácil responder porque lo vi anoche.

Si la pregunta hubiese sido qué programa de televisión vi hace dos meses, o hace un año, me habría costado más encontrar la respuesta, y podría haberme equivocado.

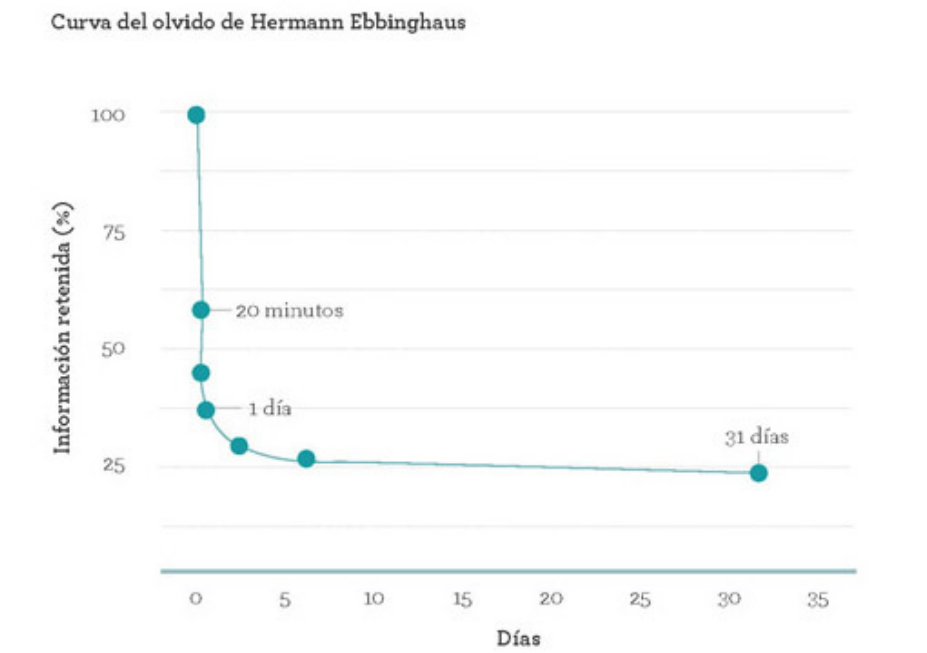
Nos resulta más sencillo recordar las cosas que han ocurrido recientemente. Una de las primeras personas en explorar este fenómeno fue el psicólogo alemán Hermann Ebbinghaus. Tenía que ser alemán. Con ese nombre, no podía ser de otra forma; prueba a decirlo, Hermann Ebbinghaus…, tenía que ser un psicólogo alemán.

Pues bien, Ebbinghaus descubrió la curva del olvido mediante un sencillo experimento al que se sometió a sí mismo.

Estudió su capacidad de recordar sílabas sin sentido consistentes en combinaciones del tipo consonante-vocal-consonante sin ningún tipo de asociación o significado. De forma que WID o ZOF servirían, pero no SAL, ya que es una palabra, o VOL, ya que suena igual que «bol».

Por cierto, creo que Ebbinghaus habría sido un consultor de ventas excelente: «Los KPI del Q4 en el catálogo B2B han bajado. Será por el SEO, porque el CR ha bajado y el CPC ha aumentado un 30 %».

Ebbinghaus ponía a prueba su recuerdo de estas sílabas una y otra vez tras varios periodos de tiempo y registraba los resultados. Corría la década de 1880, y la oferta de entretenimiento no era demasiado variada. Ebbinghaus fue uno de los primeros científicos en llevar a cabo experimentos reales para comprender el funcionamiento de la memoria. Antes que él, la mayoría de las aportaciones al estudio de la memoria habían procedido de filósofos y se habían basado en especulaciones o descripciones observacionales. Ebbinghaus trasladó los resultados de su capacidad para recordar las sílabas a un gráfico, creando lo que hoy se conoce como la «curva del olvido». Esta curva muestra el declive en el tiempo de la retención del recuerdo.



Se puede ver cómo la información se va perdiendo con el tiempo cuando no se hace ningún esfuerzo por retenerla. Tras veinte minutos, se pierde alrededor del 40 %, y tras un día, el 70 % de la información desaparece.

CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ: SÁCALE VENTAJA A LA CURVA DEL OLVIDO

Cuenta anécdotas alegres para ayudar a tus hijos y seres queridos a

conservar recuerdos felices.

Ebbinghaus descubrió algo más: podemos alterar la pendiente de la curva del olvido si repetimos la información aprendida en intervalos concretos. No se trata solo de repetir; tiene que haber espacio entre un repaso y el siguiente. Repetir y repasar algo que quieres recordar veinte veces por hora no funciona. El hecho ya está en la primera línea de tu mente, y no estás haciendo nada para capacitarte para recordarlo. Tienes que entrenar el cerebro. Si la información se recupera por intervalos, el cerebro debe reconstruir el recuerdo, cosa que lo refuerza, igual que usar un músculo lo fortalecerá. Hoy, este principio se conoce como «repetición espaciada», y se basa en repasar y repetir el material que queremos aprender tras ciertos intervalos de tiempo que se van espaciando cada vez más entre ellos.

Creo que todos los padres quieren que sus hijos tengan recuerdos felices duraderos, y ayudarlos a sacarle ventaja a la curva del olvido mediante la repetición de las historias de las experiencias felices puede servir como herramienta.

Así que cuando quieras conservar recuerdos felices y que tus hijos recuerden los buenos momentos, una forma de hacerlo sería hablar de ellos esa misma noche, y luego al día siguiente, luego a la semana siguiente, un mes más tarde, tres meses más tarde y al haber pasado un año.

PERRITOS Y PAÑALES

«¿Cuál es tu primer recuerdo?»

Durante los últimos años, he planteado esta pregunta a muchas personas. Las respuestas han variado desde el día que su perrito entró en su vida hasta —tal como admitió uno de mis amigos, que permanecerá en el anonimato— una vez que le cambiaron el pañal. Mi recuerdo más antiguo es de cuando tenía cuatro años. «¿Cuántos años tienes?», me preguntan mis abuelos, y yo cruzo una pierna sobre la otra para formar el número cuatro con ellas. Lo admito: en comparación con los perritos y los pañales, mi primer recuerdo es relativamente aburrido. Los estudios sobre los recuerdos de la niñez alcanzan conclusiones distintas, pero parece existir cierto consenso en el campo de la investigación sobre la memoria en que el recuerdo más temprano de la niñez procede, de media, de la edad aproximada de tres años y medio.

Eso no significa que no recordemos cosas de cuando éramos más pequeños. La psicóloga Katherine Nelson fue la primera en explorar la

memoria episódica en la infancia, en los años ochenta. Usó una grabadora oculta para documentar algunas de las cosas que los niños se cuentan a sí mismos cuando están a punto de dormirse, relatos desde la cuna. Una niña, Emily, de veintiún meses de edad, se contaba historias sobre cosas que le habían pasado durante el día. Se averió el coche. Tuvieron que ir en el coche verde. Claramente, se trata de memoria episódica.

Algunas personas dicen acordarse de cuando nacieron, pero existen pocas evidencias de que se trate de recuerdos reales. Sigmund Freud introdujo el concepto de la amnesia infantil para describir nuestra incapacidad de recuperar recuerdos episódicos de nuestros primeros años. En los últimos años, nuevos estudios han arrojado luz sobre el tipo de recuerdos de la infancia.

Un estudio de 2014 llevado a cabo por Wells, Morrison y Conway, publicado en el *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, examinó qué detalles se pueden rescatar de los recuerdos de la infancia en la edad adulta.

Ciento veinticuatro personas participaron en el experimento y se les pidió que escribieran sobre dos de sus primeros recuerdos positivos y negativos de la infancia, lo que suma un total de cuatrocientos noventa y seis recuerdos. A los participantes se les preguntó sobre nueve detalles de los distintos recuerdos: ¿Quién estaba presente?, ¿dónde ocurrió?, ¿qué tiempo hacía?, ¿qué ropa llevabas puesta?, etcétera. Las instrucciones les pedían que dejaran a un lado las suposiciones y que respondieran únicamente si creían que recordaban el detalle en cuestión.

Los participantes recordaban más detalles de los recuerdos positivos que de los negativos: de media, 4,84 detalles de cada 9 en los buenos, en comparación con los 4,56 de los malos. La mayoría de personas (el 85 %) recordaba dónde había ocurrido el recuerdo, la mitad recordaba cuántos años tenían en ese momento, pero solo el 10 % recordaba lo que llevaba puesto.

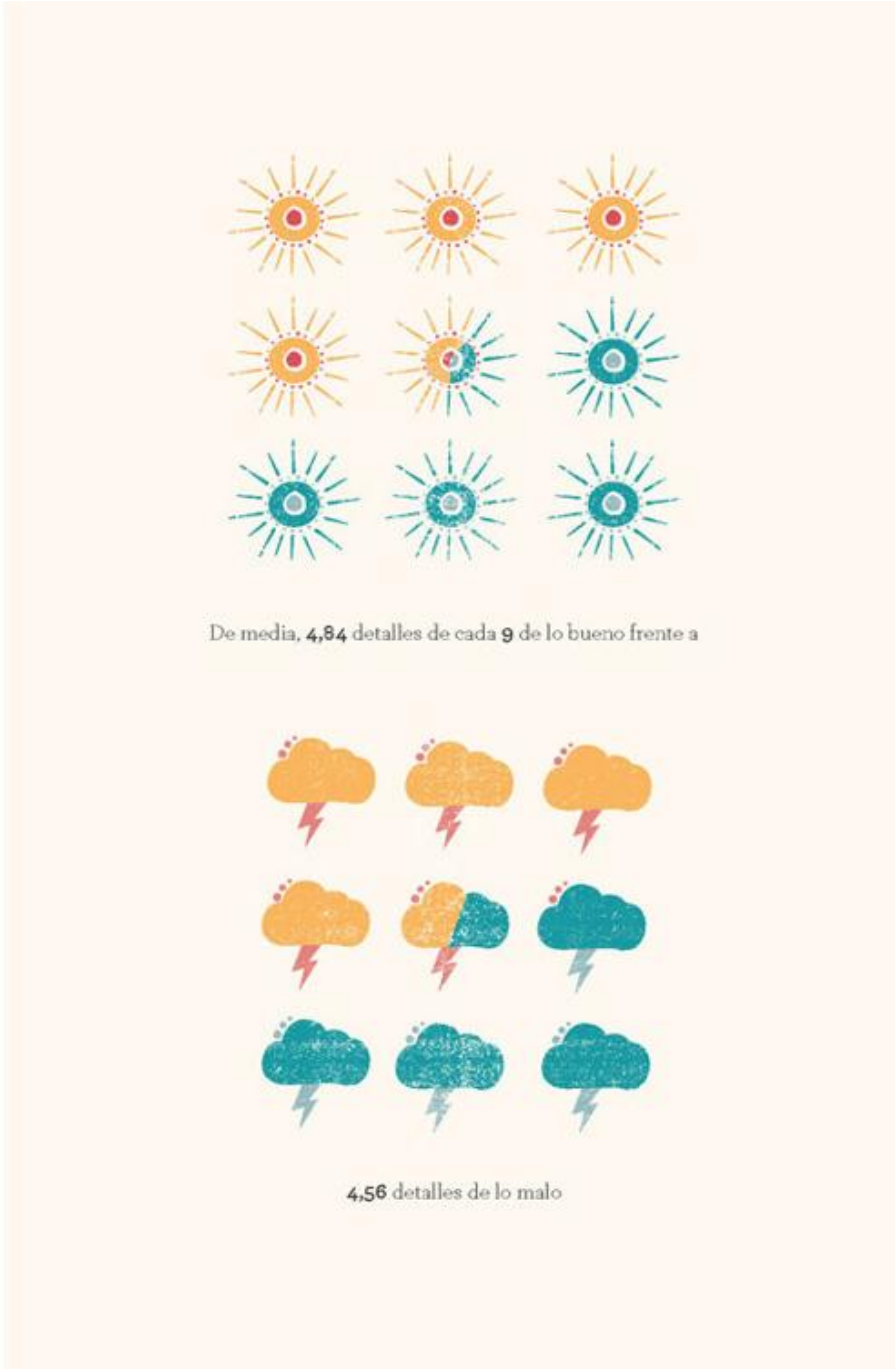
El 18 % de los recuerdos positivos tenían que ver con logros —por ejemplo, aprender a montar en bici—, el 13 % eran sobre cumpleaños y navidades, y recibir regalos, y el 10 % sobre viajes y vacaciones.

Los recuerdos negativos solían tener que ver con enfermedades o, por ejemplo, con romperse una pierna (25 %), pasar miedo o ser intimidado (14 %), y la muerte, bien de un familiar o de una mascota (11 %).

En mi opinión, el mensaje a extraer de los estudios sobre los recuerdos

de la infancia es que la evidencia apunta a que nuestros recuerdos están relacionados con nuestra capacidad para el lenguaje, es decir, que empezamos a retener nuestros recuerdos a partir del momento en el que somos capaces de contar historias sobre nuestra vida y, por lo tanto, podemos moldearlos al decidir cuáles queremos contar y escoger qué actividades tienen probabilidades de proporcionar recuerdos de infancia felices a nuestros hijos.

Puede que tus hijos olviden sus primeros recuerdos más felices. Así que aunque un determinado recuerdo feliz sea suyo, tal vez tú puedas conservarlo durante un tiempo y devolvérselo cuando tengan la edad suficiente como para quedarse con él.



ADOPTAR EL ROL DEL ARQUITECTO DE LA MEMORIA Algunos de mis recuerdos de la infancia más felices se sitúan en el paisaje que rodea la

cabaña en la que vivíamos mi familia y yo desde mayo hasta septiembre todos los años.

En junio, las noches eran azules y las hogueras poblaban la costa. En el bosque, trepábamos a los árboles y buscábamos bayas. En las colinas, explorábamos los túneles cavados por los zorros y buscábamos el oro oculto de los nazis. En los campos, «ayudábamos» a conducir los tractores y levántabamos casas con balas de heno. En los arroyos pescábamos y construíamos presas. En la playa nadábamos y, si nos entraba frío, cavábamos agujeros para meternos debajo de los pequeños botes que estaban del revés y entrar en calor.

El olor a heno, el sabor de las frambuesas y la calidez de un bote de madera que ha estado todo el día bajo el sol todavía me devuelven a aquellos días. Eran tiempos sencillos, tiempos felices.

Y no soy el único: los pasatiempos sencillos como trepar a los árboles y correr descalzo por ahí en verano hasta que oscurece son algunos de los recuerdos de la infancia más apreciados entre los británicos.

En 2016, una encuesta encargada por la empresa de sopas New Covent Garden Soup recopiló las respuestas de dos mil adultos y los resultados revelaron los recuerdos de la infancia más típicos en Gran Bretaña: el 73 % dijo que la playa tenía un papel destacado en sus recuerdos más felices. Además, según el estudio, es diez veces más probable que nuestros recuerdos de la infancia ocurrieran en verano que en cualquier otra estación.

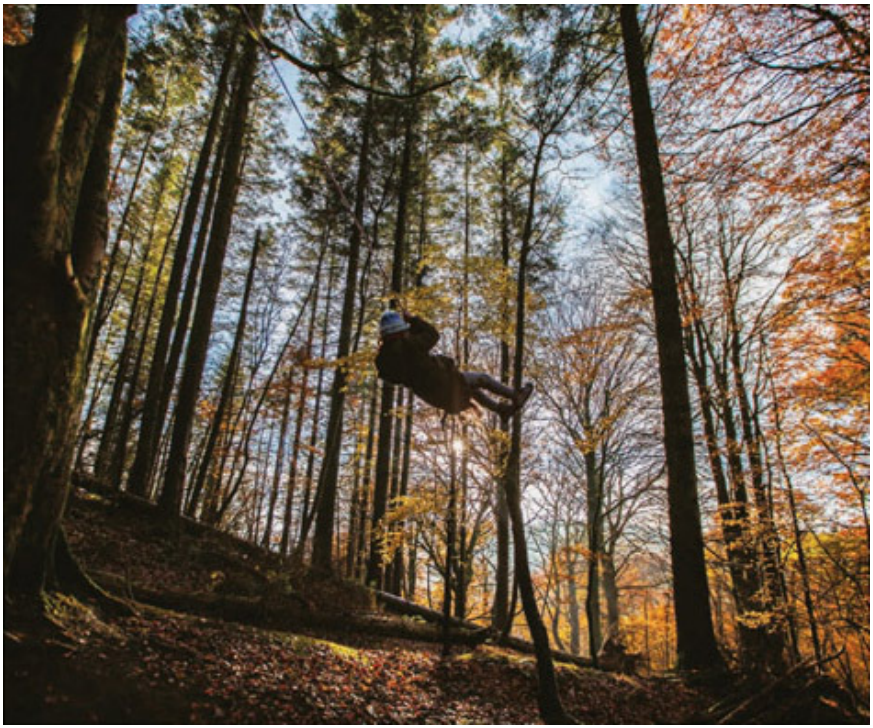
Además, parece que nos gusta que nuestros hijos disfruten de los mismos recuerdos felices al vivir los mismos tiempos felices que vivimos nosotros. Más de la mitad de los padres encuestados dijeron haber visitado con su propia familia un destino que ellos visitaron de niños, en un intento de recrear recuerdos felices.

LOS CINCUENTA RECUERDOS DE LA INFANCIA MÁS COMUNES EN GRAN BRETAÑA

1. Vacaciones en familia.
2. Jugar al escondite.
3. Recoger conchas en la playa.
4. Jugar a la rayuela.
5. Ver «Top of the Pops».
6. Días de deporte.
7. Ver programas infantiles.
8. *Fish and chips*.

9. Chucherías.
10. Juegos de patio de colegio (pilla-pilla, etc.).
11. Estuches .
12. Subirse a los árboles.

13. Carreras con un huevo sobre una cuchara.
14. Grabar las listas de éxitos los domingos.
15. La comida del colegio.
16. Coleccionar juguetes, cartas…



17. Comprar helados de una furgoneta de helados.
18. Jugar en la calle hasta que anochecía.
19. Nadar al estilo perrito en el mar.
20. Las cocineras del colegio que servían en el comedor.
21. Que se te cayeran los dientes y meterlos bajo la almohada.
22. Jugar a perseguir para dar besos.
23. Pelearse con los hermanos.
24. Atrapar renacuajos en una charca.
25. Ir a Woolworths a comprar discos.
26. Jugar en un columpio de cuerda en el bosque.
27. Ir de excursión con el colegio.

28. Visitar a los primos.

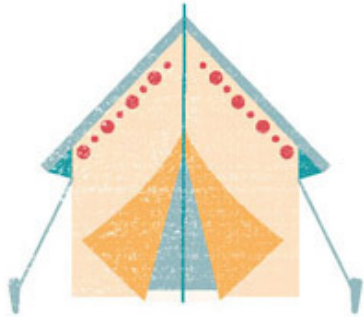
29. Hacer coronas de margaritas.

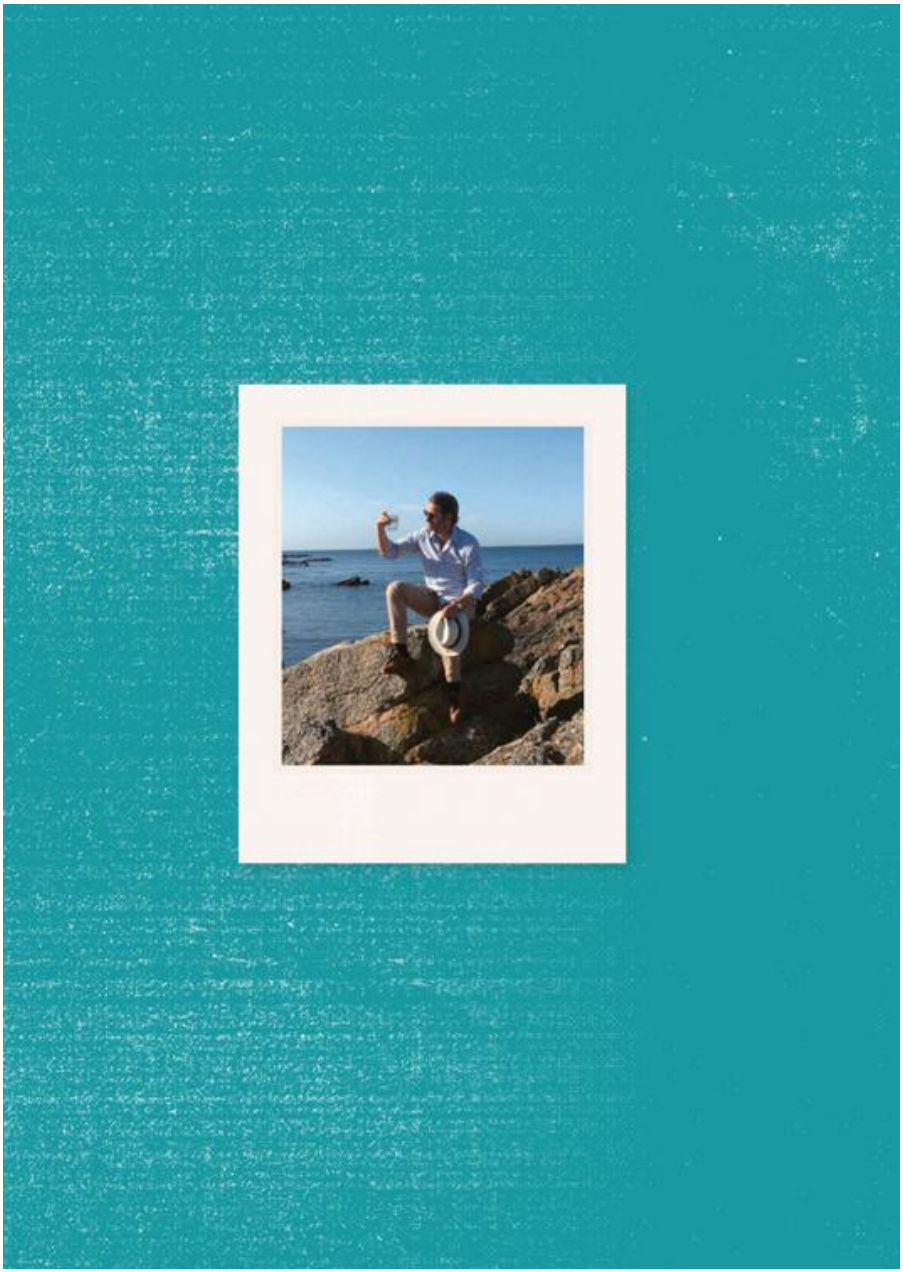
30. Las compras de «vuelta al cole» al final del verano.

31. Madrugar mucho para ir de vacaciones.
32. Leer revistas.
33. Explorar charcos.
34. Usar los jerséis para marcar la portería.
35. Puestecillos en el colegio.
36. Jugar en la piscina hinchable.
37. Refrescos de helado.
38. Correr por ahí descalzo.
39. Quedarse a dormir en casa de los amigos.
40. Bolsas del almuerzo.

41. Nadar en el mar cuando el agua estaba fría.
42. Jugar a tenis contra la pared de la casa.
43. Pegatinas de «rasca y huele».
44. La primera vez que te regañó la profesora.
45. Quedarse despierto para la fiesta de Año Nuevo.
46. Deslizarse por la hierba con el uniforme del colegio.
47. Vender periódicos.
48. Ir de acampada.
49. Jugar a juegos durante los largos viajes en coche.

50. Cantar en el asiento trasero del coche.





CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ: LLAMAR A LOS SITIOS POR SUS RECUERDOS

Combina la memoria autobiográfica con la espacial.

La memoria espacial registra la información sobre el entorno y la orientación espacial, y nos capacita para saber movernos por una ciudad conocida. Nos ayuda a recordar la ubicación de un objeto y nos

ha ayudado a sobrevivir como especie. Aquí hay nueces; aquí hay agua fresca. Hoy en día nos dice: «El café está aquí, y ahí está el enchufe para cargar el móvil». Pero el principio es el mismo. Saber cómo llegar a los sitios es una habilidad crucial para la vida diaria, y es probable que se te dé mejor que recordar cómo se llaman los demás invitados de la fiesta.

Puedes aprovechar tu buena memoria espacial para conservar recuerdos felices. La idea es sencilla: cambia el nombre de los sitios. Si un lugar concreto fue el escenario de un recuerdo feliz, empieza a referirte a él por ese recuerdo.

Todos los veranos voy a Bornholm, una preciosa isla rocosa en el mar Báltico. Allí tengo una pequeña cabaña, y la zona que la rodea ha sido el escenario de muchos recuerdos que aprecio. Y muchos tienen que ver con salir a buscar comida. Está el Bosque de las Bayas Silvestres, el Camino del Enebro, el Desfiladero de la Flor de Saúco, la Bahía de la Pesca con Lanza y la Cala del Chapuzón Desnudo.

Algunos de estos lugares tienen nombres oficiales. La Fortaleza de las Frambuesas en realidad se llama Lilleborg y consiste en las ruinas de un torreón vikingo del siglo XII, pero este nombre no me recordaría a una maravillosa tarde en la que comí frambuesas, o dónde ir a recogerlas el verano siguiente.

CAPÍTULO 8

EXTERNALIZA LA MEMORIA

Existe una página web llamada «The Burning House» [«La casa en llamas»] que es una colección de imágenes que las personas de todo el mundo se llevarían consigo si su casa estuviera en llamas. Nos permite echar un maravilloso vistazo a la mente y al corazón humanos. ¿Cuáles son nuestras posesiones más amadas?

Diarios, cartas de la abuela antes de que falleciera, libros de recuerdos, el autógrafo de Marilyn Monroe, una cinta que me grabó mi tía, la brújula náutica de mi abuelo, una muñeca que contiene un secreto de mi mejor amiga, Nutella y una botella de Jack Daniel's.

Las respuestas son variadas y a veces ponen de manifiesto un conflicto entre objetos de valor material y otros cuyo valor es puramente sentimental. Pero existe un denominador común presente en todas las respuestas. El objeto más común que las personas salvarían de su casa en llamas es su álbum de fotos. Y yo no soy ninguna excepción. Creo que las fotografías son la llave que abre la cámara de los recuerdos. Me asusta pensar que, si perdiera esa llave, los recuerdos quedarían sellados en la cámara para siempre.

Este año me llevé a casa una colección de álbumes de fotos de mi infancia que mi hermano y yo guardamos tras la muerte de nuestra madre, y que no había visto en veinte años.

Son testigo de cómo ha pasado el tiempo: los ochenta, los petos, los teléfonos con disco de marcar…

La calidad de las fotos no es demasiado buena. Y tampoco las sacaron maestros de la fotografía: mi madre tenía un talento especial para

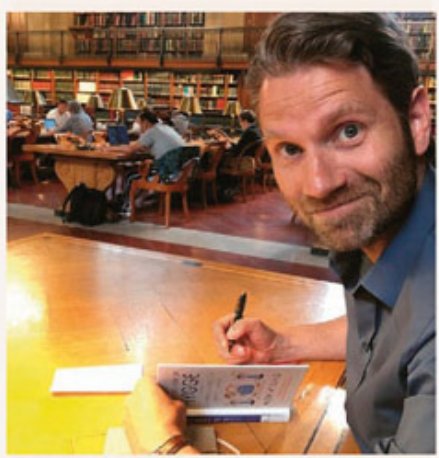
dejar la mitad de la cara fuera del encuadre.

Pero son una mina de desencadenantes por asociación. Cuando las veo, salen a la luz recuerdos o emociones congeladas, lo que da paso a la aparición de muchas otras conexiones. Hay una foto de nuestra perra, *Pussy [Minina]* (sí, ya sé que es un nombre un poco raro para un perro), y recuerdo la vez que atravesó una capa de hielo y mi padre la rescató.

Veo una foto en la que salgo con mi primera bici, y me acuerdo de mi primer accidente, cuando me estrellé contra un contenedor de basura.

Veo una foto en la que, de fondo, se ve el Volkswagen escarabajo dorado de mi madre, y me acuerdo de que siempre se dejaba las llaves dentro y que, a los diez años, ya había aprendido a abrir la cerradura con un alambre.

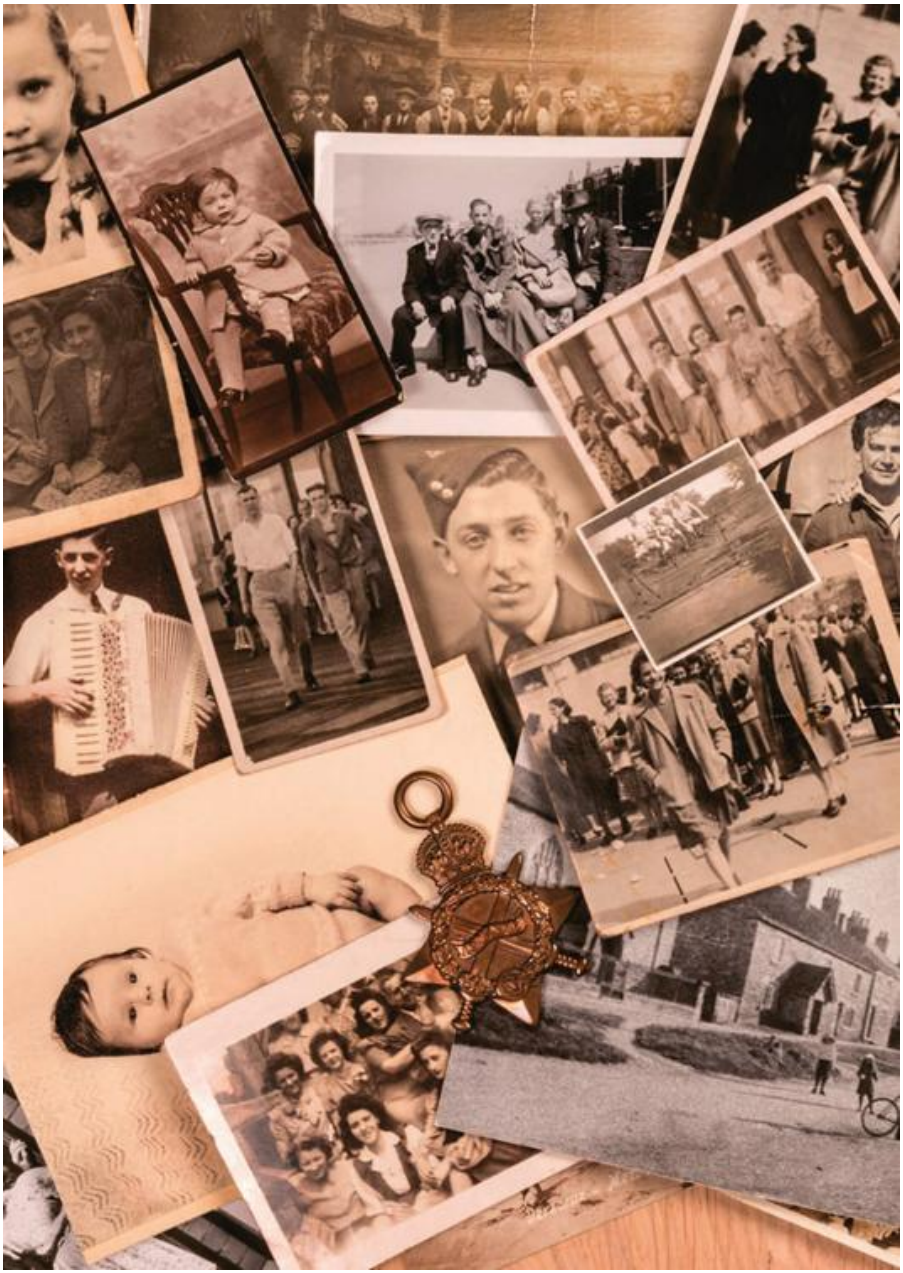
Veo una foto en la que salgo leyendo con mi abuelo en la butaca —mi rincón de lectura favorito de nuestra cabaña de veraneo— y recuerdo leer libros de Astrid Lindgren y de *Tintín* bajo una manta y planear mis propias aventuras.



Veo las fotografías y agradezco todas las veces que alguien apretó el disparador.

Estas imágenes evocan algunos de los momentos más felices de mi vida. Sé que seguramente por eso me gusta tanto la fotografía; es la

misma razón por la que me gusta investigar sobre la felicidad. Mi trabajo es medir lo inconmensurable. En mi tiempo libre, he tratado de conservar lo inconservable. Mi trabajo y mi afición son intentos de capturar esa cosa escurridiza a la que llamamos felicidad. De pedirle al tiempo que se detenga. De permitirnos saborear los momentos en los que parecía que todo estaba en su sitio. Un intento de conservar la felicidad de la 250a parte de un segundo.



Y no soy el único. Cuando preguntamos a los participantes del Estudio sobre el Recuerdo Feliz por qué recordaban un recuerdo concreto, el 7 % dijo conservar algún tipo de recuerdo físico de ese momento, como por ejemplo una fotografía. Cada año, en el mundo se sacan más de un trillón de fotografías. Un trillón es un millón de billones (he tenido que buscarlo). No es de sorprender que a veces tengamos la sensación de ahogarnos entre tantas imágenes de las vidas de otros. La exposición del artista holandés Erik Kessels puede ayudar a visualizar

esta cifra; en ella, Kessels imprimió trescientas cincuenta mil fotografías de Flickr —la cantidad que se comparte en un día— y las colocó en una galería.

El **7 %** de los participantes del Estudio sobre el Recuerdo Feliz recordaba su recuerdo feliz gracias a un objeto.

Los humanos sacamos más de un trillón de fotografías en un año.

Hoy día, la mayoría de nuestras fotos se quedan en la nube, en las memorias externas, en las aplicaciones o en las redes sociales, y nunca llegan a materializarse. Hojear los antiguos álbumes de fotografías ha sido sustituido casi por completo por los clics en Instagram y Facebook.

Los jueves y viernes, mis redes sociales están inundadas de #tbt y #ff (también conocidos como «Throwback Thursdays» y «Flashback Fridays»). La aplicación Timehop lleva esta práctica todavía más lejos, y podríamos describirla como un #tbt diario. En ella, las publicaciones de los usuarios en redes sociales y las fotografías del mismo día pero varios años antes se recopilan en una cápsula del tiempo que puede compartirse. El lema de Timehop es «Conmemora tus mejores recuerdos todos los días», para reinventar la evocación de recuerdos y ayudar a las personas a hallar nuevas formas de conectar con los demás con el pasado como punto de partida.

El hecho de que externalicemos nuestra memoria a internet complica todavía más las cosas. Los miembros de la generación de Instagram no son solo sus propios publicistas; también son los arquitectos de sus recuerdos futuros. Sin embargo, también nos exponemos a la amnesia digital que podría resultar de la pérdida de las fotografías y mensajes al perder el móvil o el portátil. También hay estudios que demuestran que, si creemos que podremos volver a encontrar algo en internet más tarde, tenemos menos probabilidades de que quede alojado en nuestra memoria.

Un estudio llevado a cabo por Ian Robertson, profesor de neuropsicología en el Trinity College de Dublín, con la participación de tres mil británicos, observó que un tercio de los menores de treinta años no eran capaces de recordar su número de teléfono. Este estudio se publicó en 2007, y desde luego la cosa no ha ido a mejor desde entonces.

CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ:

TUS PROPIOS DESTELLOS DE FELICIDAD

Plantéate abrir una cuenta privada en redes sociales que actúe como un

banco de recuerdos.

Tu cuenta en una red social puede llevarte en un viaje por tus recuerdos. Tus fotografías, vídeos y pensamientos aparecen en orden cronológico, como una especie de memorias en distintos formatos. El problema es que puede que elimines todo lo que no te parezca apropiado para Instagram. El debate sobre la selección de contenido como antítesis de la autenticidad sigue abierto, ya que los usuarios a menudo creen que Instagram es una larga colección de vidas perfectas. Personalmente, yo trato de mantener el equilibrio entre los momentos álgidos y los cotidianos, y advierto que «Las fotografías publicadas en mi Instagram y Facebook son los momentos álgidos de mi vida, no mi vida diaria. La mayoría de días me los paso derramando café, instalando programas informáticos y buscando las llaves». Además, hay muchas cosas muy importantes para mí que son totalmente irrelevantes para las personas con quienes estoy conectado en internet.

Una solución podría ser crear una cuenta privada para cuando quieras pasearte por tus recuerdos, un museo de tus recuerdos cotidianos. Puede incluso resultar liberador sacar y publicar fotos que solo sean para ti, sin tener que preocuparte por encontrar el filtro perfecto, la luz perfecta, la descripción perfecta.

En lugar de diseñar cómo te ven los demás, trata de diseñar lo que verá tu yo del futuro cuando eche la vista atrás. Cuando a tu yo del futuro le apetezca darse un paseo por sus recuerdos, ¿qué le gustaría ver?

Para ello, saca fotografías de tu vida diaria. De los objetos cotidianos que no te pueden parecer memorables ahora pero que dentro de veinte, treinta o cuarenta años harán que te partas de risa. El fondo de algunas de las fotos de mi infancia, en los ochenta y noventa, contienen curiosidades como teléfonos con disco de marcar, ordenadores enormes y televisores de caja.

EL CUADERNO DE BITÁCORA VITAL: LA ERA DE LA MEMORIA TOTAL Y DE LA AMNESIA DIGITAL

Imagina que pudieras sacar un archivo de cada día de tu vida y volver a vivirlo. Lo que hiciste. A quién viste. Lo que comiste.

¿Te gustaría tener ese poder? Sí, sería bonito volver a ver el día de tu boda, las fiestas y los días importantes —descubrir el lugar exacto en el que pisaste esa cosa que arrastraste por la moqueta del Ministerio

de Asuntos Exteriores—, pero puede que haya muchas cosas que preferirías olvidar.

Pero si eres Gordon Bell, tienes la oportunidad de viajar en el tiempo. En 1998, Gordon Bell, investigador de Microsoft, empezó a recopilar toda la información digital que pudo sobre su vida. Bell también lideró un experimento de investigación llamado MyLifeBits en Microsoft, que fue la base de la versión moderna del movimiento del «yo cuantificado» y de los contadores de ejercicio físico como Fitbit. Piensa en él como una versión más sistemática y digital de Andy Warhol.

Bell introdujo fotografías y vídeos en un archivo indexado de sus recuerdos, así como su ritmo cardiaco, temperatura corporal, los correos electrónicos que recibía y las páginas web que visitaba. El proyecto MyLifeBits incluye más de mil vídeos, más de cinco mil archivos de sonido (entre ellos conversaciones), decenas de miles de fotografías, más de cien mil correos electrónicos, todos los intercambios de mensajes y todas las páginas web que ha visitado. Gordon Bell escribió un libro sobre la experiencia: *Total Recall [Recuerdo total]*. Buen título.

Puede que Gordon lo llevara al extremo, pero no está solo. En todo el mundo, la gente lleva diarios fotográficos, cuenta sus pasos y lleva un registro de sus vidas.

Y es que llevar un registro de la propia vida no es nada nuevo. Solíamos llamarlo escribir un diario. Pero una nueva generación de aplicaciones y dispositivos lo está llevando a un nuevo nivel de detalle e intensidad. Existe una amplia selección de cámaras de registro vital que capturan momentos a lo largo del día.

Algunas se llevan alrededor del cuello y pueden sacar hasta dos mil fotografías al día, mientras que otras sacan dos fotografías por minuto y etiquetan la ubicación con un GPS integrado.

Nuestros dispositivos y cuentas en redes sociales nos permiten almacenar montañas de detalles sobre nuestras vidas, pero parece que nunca llegamos a organizarlos. Tal como yo lo veo, el problema no es la falta de recolección sino la falta de organización y conservación.

Nuestras bibliotecas digitales son todo un caos. Almacenamos fotografías, pero casi nunca las vemos. Quedamos sepultados bajo nuestro propio *big data*. Para empeorar las cosas, no solo padecemos esta fatiga fotográfica, sino que además nos arriesgamos a la amnesia digital. Porque, al contrario de lo que muchos puedan pensar, a menudo cuesta más conservar los registros digitales que los registros

impresos tradicionales.

Hace doce años, asistí a una boda en Siena. Fue precioso. Había señoras con enormes sombreros y caballeros con trajes de lino. Pasamos una semana en una casa a las afueras de la ciudad, cenando en mesas alargadas y paseando por las colinas.

Esa semana debí de sacar unas mil fotografías. Las he perdido todas. No estoy seguro de cuándo ni cómo. Estaban en una cámara y en un portátil. Una me la robaron, el otro se rompió. Cien años después de la generación perdida, tenemos una generación de recuerdos perdidos.

Esto marca un contraste muy acusado con la experiencia que he tenido este año con las fotografías de la vieja escuela. Los álbumes de fotos que no había visto en veinte años seguían allí. Descoloridos, sí. Caras cortadas, sí. Pero ahí estaban. Ahora he empezado a imprimir las fotos digitales que capturan los momentos más importantes para mí.

LA MEMORIA, TODA UNA ARTISTA Compartimos historias con nuestros seres queridos. Compartimos los recuerdos y nos los vamos pasando unos a otros. Los externalizamos. Los prestamos. Los tomamos

prestados. Y, en el proceso, se van puliendo y alterando.

En 1985, mi familia y yo fuimos de vacaciones a lo que entonces era Yugoslavia. Fuimos en coche desde Dinamarca y tardamos dos días en llegar. Solo teníamos una cinta de casete. Whitney Houston quería bailar con alguien a lo largo y ancho de Europa.

Durante el viaje, visitamos una granja de caballos sementales. Creo que criaban caballos de carreras. Sin embargo, también tenían un pequeño asno y nos dejaron —a mi hermano y a mí— montarlo. Era tozudo y vago, y prefería comer hierba a dar vueltas con un turista subido a su lomo. Guardo un claro recuerdo de ese asno, y todavía puedo sentir su áspero pelo.

Treinta años después, estaba hojeando un viejo álbum de fotos, ese que llevaba veinte años sin ver. Y resulta que no había asno. Era un caballito blanco. Yo guardaba un claro recuerdo de cuando monté en asno, pero tenía ante mí una prueba clara de que mi recuerdo era falso.

En danés, igual que en muchas otras culturas, se considera que los asnos son tozudos. Uno puede ser «tozudo como un asno». Seguramente, lo que ocurrió es que la historia del caballo tozudo que se fue relatando en mi familia a lo largo de los años había metamorfoseado al caballo en un asno a causa de la semántica y de nuestras defectuosas memorias.

La memoria no solo actúa como la comisaria de un museo, sino que también es la artista. No solo escoge qué piezas de arte se expondrán, sino que las pinta y las repinta. En ocasiones, es como los Impresionistas; a veces, como los Expresionistas; y otras, como Dalí después de tomar LSD.

La gente suele considerar, erróneamente, que la memoria es como una cámara o un archivador. Si quieres recordar algo, puedes buscar la carpeta correspondiente y consultarla. Pero los recuerdos no funcionan así, porque no son objetos sino un proceso. Los recuerdos son construcciones mentales, recreadas en el lugar y momento presentes, que se basan en tus exigencias del presente. Cuando ordenas los detalles, algunos pertenecen al propio acontecimiento, mientras que otros pueden haber sido añadidos más tarde. No existe un YouTube mental donde todas las experiencias quedan archivadas en perfectas condiciones y pueden reproducirse en su versión original. Cada vez que reproduces un recuerdo, lo alteras un poco.

—¿Recuerdas haberte perdido en el centro comercial?

—No, me parece que no— dices.

—Aquí tienes la descripción del hecho que nos han dado tus padres— dice la investigadora encargada del experimento mientras te pasa una hoja. Lees su versión de los hechos. Tenías tres años. Te separaste de tus padres en un abarrotado centro comercial, pero una señora mayor te encontró llorando y te ayudó.

—¿Te acuerdas? ¿Recuerdas cómo te sentiste?

Piensas durante un momento.

—Tenía miedo —dices—. No encontraba a mis padres.

—¿Qué hiciste?

—Creo que una señora mayor muy simpática me ayudó, y entonces llamaron a mis padres por megafonía.

—¿Te acuerdas de qué aspecto tenía?

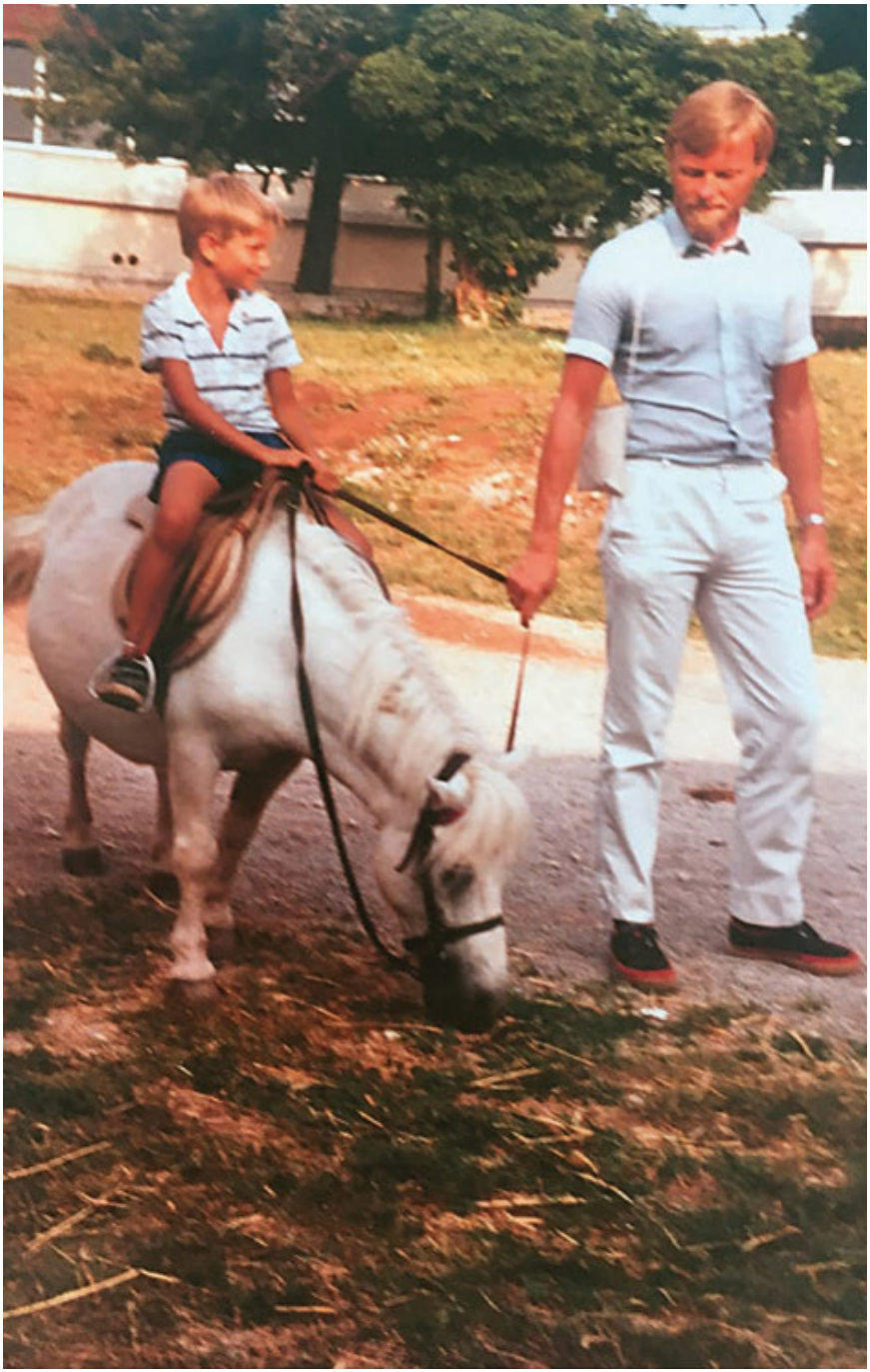
—No lo sé, creo que puede que llevara gafas. Y un vestido verde.

He aquí Elizabeth Loftus de nuevo, con otro estudio sobre los defectos de la memoria. Junto con sus colegas, proporcionó a veinticuatro participantes cuatro historias de cuando tenían entre cuatro y seis años de edad. Los participantes creían que el experimento trataba sobre su capacidad de recordar detalles de sus recuerdos de la infancia. Pero no era cierto. El estudio examinaba la posibilidad de implantar recuerdos falsos.

Tres de las cuatro historias eran ciertas (los investigadores habían entrevistado a sus familiares). Pero una era falsa: la de haberse perdido en el centro comercial. Parecía una historia probable —los investigadores preguntaron a los familiares a qué centro comercial solían ir—, pero los familiares habían confirmado que ese suceso nunca tuvo lugar.

Cuando entrevistaron a los participantes, les recordaron las cuatro historias y les pidieron que ofrecieran tantos detalles como les fuera posible. En una segunda entrevista, se siguió un procedimiento similar. Al final de ambas entrevistas, los participantes puntuaron la claridad de sus recuerdos.

Al término del experimento, se informó a los participantes de que uno de los recuerdos era falso y les preguntaron de cuál creían que se trataba. De veinticuatro, cinco no escogieron el recuerdo de haberse perdido en el centro comercial, ya que creían que se trataba de un recuerdo real.



RECUERDOS DE INSTAGRAM

Mientras escribo estas líneas, en Instagram hay más de ocho millones de

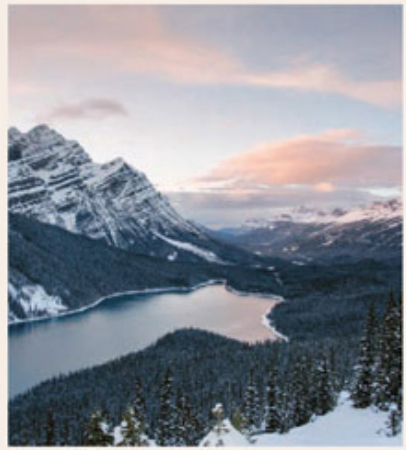
publicaciones con el hashtag #makingmemories, *y más de setenta millones con* #memories. *También hay más de diecisiete mil publicaciones con* #memoriess, *lo que significa que quienes no recuerdan cómo se escribe la palabra también publican fotos sobre recuerdos.*

En el Instituto de Investigación sobre la Felicidad llevamos a cabo un análisis sobre las publicaciones de Instagram que iban acompañadas del *hashtag #makingmemories*. Aleatorizamos las fotografías que seleccionamos para asegurarnos de que no hubiera sesgos relacionados con el huso horario o con las estaciones del año, y excluimos las fotografías publicadas por empresas o que perseguían un propósito comercial. No obstante, el análisis sí incluye un sesgo de lenguaje, ya que solo incluimos publicaciones en inglés. Así que si lleváramos a cabo el estudio en danés o en ruso, puede que los resultados fueran otros.

Entonces… ¿qué está haciendo la gente cuando dice que está creando recuerdos? Nuestro análisis nos dice que los recuerdos que se publican con el *hashtag #makingmemories* entran en aproximadamente cuatro categorías.

Vidademami-vidadepapi-vidafamiliar es una de las primeras categorías. Niños adorables. Niños jugando en la nieve. Niños haciendo un estropicio en la cocina. Calabazas talladas, árboles de Navidad y el viaje a Disneyland. Luego está la categoría Amigas/amigos. Amigas/amigos de fiesta. Amistades, mejores amigos y pandillas. Cócteles, chupitos y cosas que un día parecieron una buena idea. Luego está la categoría del amor. Bodas y aniversarios. Escapadas y fines de semana románticos. Parejas sonriendo a la cámara. También conocida como la categoría del «mira qué he pescado». Pero la mayor porción se la lleva la cuarta categoría, la del espíritu viajero. Las vacaciones. Los descubrimientos. Las aventuras.

Son las montañas que hemos escalado, las ciudades que hemos explorado, los atardeceres que hemos perseguido. Son Nueva Zelanda, Nueva York y los nuevos horizontes. Los recuerdos se crean cuando damos rienda suelta a nuestro espíritu viajero. Cuando somos viajeros. Cuando somos exploradores. Cuando somos aventureros.



Los recuerdos se crean cuando seguimos los pasos de los David Livingstone, los Marco Polo y los Vasco da Gama del mundo. Cuando zarpamos, despegamos o nos atamos las botas de montaña. Cuando buscamos un tesoro, y ese tesoro es una vida inolvidable.

Crear recuerdos es asimilar el mantra de los viajes frecuentes. Siempre se puede ganar dinero, pero no siempre se pueden crear recuerdos.

CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ: LISTAS DE OLORES, BANDAS SONORAS Y PUNTOS DE DATOS FELICES

Ponte creativo cuando externalices tus recuerdos.

No hay razón por la cual la memoria siempre tenga que externalizarse en forma de fotografías. Si tienes hijos, también puedes hacer que dibujen un recuerdo feliz sobre algo que hayáis vivido juntos. Si se les da bien la música o los ritmos, puede que disfruten escribiendo una canción. O puedes hacer como mi fantástica editora, Emily, y crear una lista de reproducción en Spotify para cada mes. Lleva algunos años haciéndolo y le gusta ir escuchando las listas de cualquier mes aleatorio.

Ya que todos nuestros sentidos pueden desencadenar recuerdos, puede que quieras hacer como Warhol con los olores y crear una lista de olores felices. Asocia aromas con recuerdos felices. Una mujer con la que hablé hace poco se compró un perfume especial para el día de su

boda y se lo puso únicamente en esa ocasión. Yo he empezado a registrar los sonidos de los momentos en los que he sido feliz. Tengo grabaciones de las olas golpeando las rocas en Bornholm, el viento entre las hojas de un árbol en la antigua zona de caza real en el norte de Copenhague y el sonido del viento entre los cables de los veleros en el puerto de Split, en Croacia.

O puede que quieras dejar que Alejandro Cencerrado Rubio te inspire. Es uno de mis fantásticos compañeros en el Instituto de Investigación sobre la Felicidad y trabaja como analista de datos.

A Alejandro le apasionan los grandes conjuntos de datos y es responsable de muchos de los interesantes hallazgos que surgen del Instituto de Investigación sobre la Felicidad. De hecho, cuando se trata de hallar la felicidad, creo que todos buscamos las mismas cosas: todos queremos encontrar a alguien que nos mire como Alejandro mira los datos.

Además, durante más de trece años, Alejandro ha estado recopilando sus propios datos sobre la felicidad. Todos los días puntúa la felicidad del día entre 1 y 10. ¿He tenido un buen día? ¿Qué he hecho? ¿Cómo de feliz me he sentido? ¿Me gustaría repetir este día en un futuro?

He aquí su registro del sábado 25 de febrero de 2017:

> *Hoy estoy teniendo uno de esos días que le dan sentido a la vida. Vengo de estar con Mamen —nuestra primera cita—, y sé que estaré con ella durante mucho tiempo. Lo sé por cómo se reía, cómo me miraba, cómo fluía la conversación. Estoy en casa y la lluvia golpea los cristales, en la soledad que me ha perseguido durante años, y pensar que ahí fuera hay alguien que me puede salvar de esta soledad me hace sentir algo especial, como si el solitario Álex que ha vivido aquí hasta ahora fuera cosa del pasado. Las escenas que están en mi memoria, con la luz de las velas reflejándose en sus ojos, mirándome, y yo totalmente concentrado en ellos. No sabría decir si he hablado demasiado alto o con indolencia, si alguien nos miraba, porque solo tenía la mente puesta en nuestra conversación, sin poder creer que yo pudiera*

gustarle a una chica como ella pero consciente de que los gestos eran obvios; qué lástima no ser capaz de transmitir emociones como las de hoy con unas pocas palabras, pero qué real y auténtico es que solo se puedan vivir cosas como esta unas pocas veces en la vida; la unión casual de dos personas que se entienden y se gustan sin duda alguna. No sé qué nombre ponerle a lo que siento, creo que lo llamaré ilusión; no es felicidad porque todavía no sé si le gusto, si soy alguien para ella, pero es una promesa de felicidad, una promesa de dejar de estar solo, de no tener que buscar más. Como detalle, me sorprende que las fotografías de paisajes que no suelen sorprenderme demasiado hoy las veo con un sentido especial. Me imagino allí con Mamen, abrazados, unidos, fundidos, amantes. Los truenos me parecen de tal belleza… Es impresionante el sentido que una única cita con una chica que me gusta y a la que presto atención le confiere a la vida.

A ese día le puso un 6.

Por cierto, a Mamen sí le gustaba Alejandro. Se casan este año.

Combinar los datos con una descripción de cada día le permite entender qué ocurre en sus días felices. Alejandro ha observado que los mejores días tienen que ver con la conexión, con la conexión con nuestros seres queridos. Tienen que ver con los amigos, la familia y el

amor romántico. Con sentirse especial.

En mi opinión, una de las mejores cosas del conjunto de datos de Alejandro es que permite que la voz del yo experimentador se oiga en el presente. Cómo recordamos algo es una cosa, pero cómo lo vivimos es otra. Por ejemplo, Alejandro puede pensar en su viaje a Indonesia y recordar las playas de arena, pero si repasa los datos de esas fechas, descubre que su yo experimentador estaba molesto por culpa del calor y los mosquitos. Puedes seguir su blog en 11anhosymedio.blogspot.com. También puede que la idea de Alejandro te inspire para encontrar formas alternativas de llevar un diario. No hace falta que sean datos: he visto el caso de alguien que ha registrado un segundo de cada día durante los últimos años para crear un precioso montaje en vídeo.

LOS METARRECUERDOS PERFECTOS

Imagina que estás presentando tu nuevo libro sobre la creación de recuerdos ante un grupo de periodistas.

Hay muchos otros conferenciantes que presentan sus nuevos e interesantes libros, y quieres asegurarte de que el público te recuerde. Entonces recuerdas el principio de la piña. Sube algo al escenario que les llame la atención y se quede en su memoria. Echas un vistazo a tu habitación de hotel: encuentras una estatuilla de la cabeza de un caballo. Es perfecta. La subes contigo al escenario y la presentación está saliendo bien. Ves que el público se identifica con lo que dices. Se les ilumina el rostro. Asienten. Se ríen. Estás hablando sobre cómo hacer que los momentos sean memorables para que nuestras vidas sean inolvidables, y te das cuenta de que este es uno de esos momentos. Este momento será un recuerdo. Un recuerdo en ciernes sobre el libro que trata de crear recuerdos. De lo más meta que hay. Devuelves la estatuilla al hotel y te das cuenta de que se ha convertido en la manifestación de la experiencia del metarrecuerdo. Te das cuenta de que esta estatuilla es el ejemplo perfecto de los metarrecuerdos. No estoy diciendo que te la quedaras. Que por tus venas corra sangre vikinga no significa que no puedas visitar el Reino Unido sin saquearlo. El pillaje es muy del siglo IX. Los vikingos del siglo XXI se preocupan por la igualdad y la distribución de la riqueza. Se llevarían la estatuilla del hotel lujoso, dejarían una propina de doscientas libras para la camarera con una nota que sugiriera que las invirtiera en crear recuerdos. Todo esto es hipotético, claro.

CONSEJO PARA UN RECUERDO FELIZ: USA REGLAS MNEMOTÉCNICAS

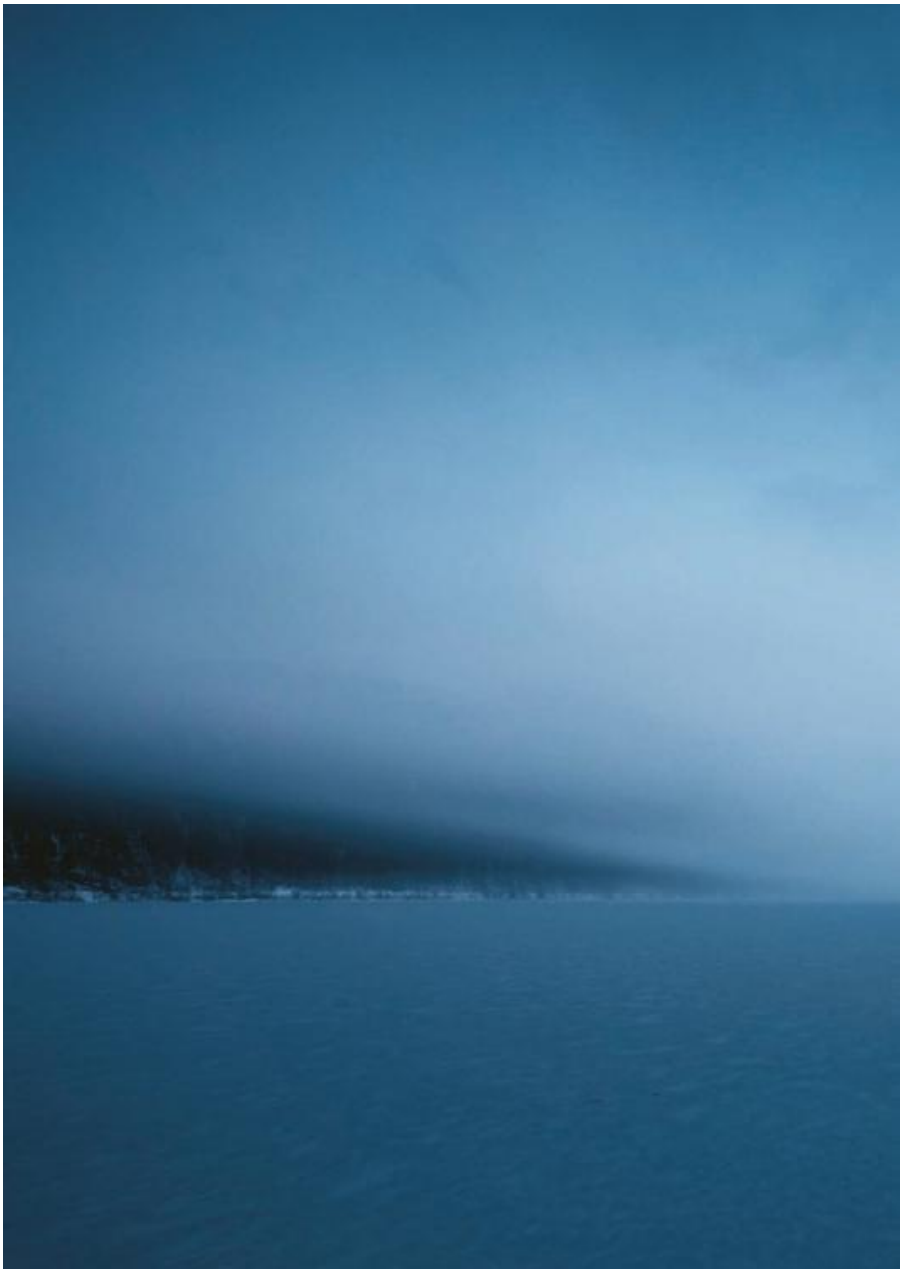
Crea y usa acrónimos que te ayuden a recordar.

Las canciones y las rimas ayudan a los niños a aprenderse el alfabeto, y podemos añadir los acrónimos a las herramientas mnemotécnicas para aprender. Por ejemplo, para recordar los grandes lagos de Norteamérica —Huron, Erie, Míchigan, Ontario y Superior—, el

acrónimo HEMOS puede resultarte útil.

O, para memorizar los nombres y el orden de los planetas Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno —y si no quieres dejar colgado del universo al planeta enano Plutón—, puede que la frase «Mi Vecina Tiene Muchas Joyas, Solo Una No Presta» te ayude.

También puedes aprovechar el poder de los acrónimos y usar reglas mnemotécnicas cuando pienses en cómo crear recuerdos y conservarlos. Por ejemplo, puedes usar el acrónimo PAN DE MESH para recordar Pico, Atención, Novedad, Dificultades, Emocional, Multisensorial, Externalizar, Significativo, Historias. Cualquier técnica es válida para poner en marcha el motor.



CONCLUSIÓN: EL PASADO TIENE UN FUTURO BRILLANTE

Compartir nuestro pasado con alguien es un ingrediente de la receta para enamorarse.

En 1996, Arthur Aron, profesor de psicología en la Universidad Stony Brook de Nueva York, hizo una lista de treinta y seis preguntas que crean intimidad entre desconocidos, preguntas que harían que dos personas se enamoraran. Varias de ellas tienen que ver con los recuerdos: • ¿Cuál es tu recuerdo más valioso?

• ¿Cuál es tu recuerdo más terrible?

• Cuenta la historia de tu vida con tanto detalle como te sea posible en cuatro minutos…

• ¿Cuál es el mayor logro de tu vida?

• Si pudieras cambiar cualquier cosa sobre la forma en que te criaron, ¿qué cambiarías?

• Explica un momento vergonzoso que hayas vivido…

• ¿Crees que tu infancia fue más feliz que la de la mayoría de personas?

Saber qué es lo mejor y lo peor que le ha ocurrido a alguien es una forma de crear intimidad. Compartir nuestros mayores logros y los momentos de mayor humillación nos conecta. Compartir el relato de nuestras vidas nos permite ver el mundo a través de los ojos del otro. Según el inventor de las preguntas, «un patrón crucial que se asocia con el desarrollo de relaciones cercanas entre iguales es la apertura personal sostenida, creciente y recíproca». La idea es que la vulnerabilidad mutua crea cercanía.

Teniendo todo esto en cuenta, fue interesante leer los recuerdos de las personas en nuestro Estudio sobre el Recuerdo Feliz. A pesar de que cada recuerdo era una instantánea de la vida de un desconocido, sentí que llegaba a conocerlos un poco. Me sentía conectado con ellos porque me identificaba con muchas de sus historias. Ahora entiendo por qué esa noche en un lago helado fue tan divertida. Entiendo cómo es posible que comer gachas de avena cruda en una playa ventosa os uniera tanto. Entiendo lo importante que fue pasear con tu sobrina pequeña después del funeral de tu abuela.

Para mí, esto es una prueba más de lo mucho que nos parecemos las personas. Cuando se trata de lo que nos hace felices —y de qué están hechos los recuerdos—, ya podemos ser daneses o británicos, estadounidenses o chinos…, porque, ante todo, somos humanos. Todos hemos vivido momentos que queremos recordar, todos hemos vivido momentos que queremos olvidar.

Una de las cosas más importantes que aprendí mientras investigaba y escribía este libro es lo maravillosos que son los recuerdos. No solo nos permiten viajar atrás en el tiempo, mirar hacia el futuro y afectar a cómo nos sentimos en el presente, sino que también nos permiten conectar con nosotros mismos a lo largo del tiempo, así como con los demás. Pero los recuerdos también pueden ser un peso que debemos cargar sobre nuestros hombros. No todos los recuerdos son felices.

EL ARTE DE PASAR PÁGINA: POR QUÉ DEMASIADO PASADO NOS PARALIZA *En la película* ¡Olvídate de mí!*, dos antiguos amantes se someten a un proceso para eliminar los recuerdos de su romántica pero tormentosa relación.*

A todos nos gustaría olvidar ciertas cosas, pero también somos conscientes de que nuestros recuerdos —incluso los malos— son lo que nos convierte en lo que somos. Además, algunos querríamos tener una memoria perfecta, ser capaces de recordar todo lo que hemos oído, leído o vivido. Sin embargo, también debemos ser conscientes de

las desventajas que supondría tener una memoria perfecta.

¿Qué hiciste el 10 de enero de 1981? Y si todavía no habías nacido, ¿qué me dices del 10 de enero de 1991, o del 2001? ¿Qué día hizo? ¿Qué día de la semana era? ¿Qué dijeron en las noticias? Si eres de los míos, no tendrás ni idea. Si hablamos del 10 de enero de 1981, decir que fue un día frío y oscuro en Copenhague no sería arriesgado. Yo tenía tres años, así que seguramente estuve muy ocupado comiendo, llorando y babeando.

Pero si eres como Jill Price puede que recuerdes que el 10 de enero de 1981 estalló una guerra de guerrillas contra el Gobierno de El Salvador que duraría once años. Jill estaba conduciendo. Era su tercera vez. Prácticas de coche con la autoescuela Teen Auto. Tenía quince años. Era sábado.

Jill es una de las poquísimas personas en el mundo con una memoria autobiográfica extraordinariamente aumentada, también conocida como hipertimesia. Es capaz de recordar todos y cada uno de los días de su vida a partir de los catorce años.

Jill, estadounidense residente en California, fue la primera persona del mundo en ser diagnosticada con hipertimesia, lo que significa que experimenta una reproducción automática y continua de los acontecimientos de su vida. «Dime un día y lo veré. Regreso a ese día, veo el día y veo lo que estaba haciendo», escribe. Lleva años siendo estudiada por investigadores. Uno de ellos es James McGaugh, profesor de investigación en neurobiología y comportamiento en la Universidad de California, Irvine. El profesor McGaugh y sus colegas han descubierto que Jill no está sola. No obstante, el número de personas a quienes se les ha diagnosticado esta condición no llega a cien.

En su libro —*The Woman Who Can't Forget: The Extraordinary Story of Living with the Most Remarkable Memory Known to Science [La mujer que no puede olvidar: La extraordinaria historia de vivir con la memoria más*

excepcional conocida por la ciencia]—, Jill describe sus recuerdos como escenas de películas caseras que se reproducen una y otra vez, hacia delante y hacia atrás. Escenas breves en modo aleatorio constante.

La historia de Jill demuestra que los recuerdos pueden ser tanto una bendición como una maldición. Jill disfruta de tener un almacén de recuerdos a los que puede recurrir en busca de sosiego, pero ese almacén de recuerdos también puede convertirse en una cárcel. Y esto parece coincidir con las experiencias de otras personas con hipertimesia.

Mucho antes de que el mundo supiera de la existencia de personas con hipertimesia, Jorge Luis Borges escribió sobre el fenómeno. Borges a menudo escribe sobre conceptos filosóficos y, en 1942, en su relato *Funes el memorioso*, explora las consecuencias de tener una memoria perfecta. En la historia conocemos a Funes, un hombre capaz de recordar la forma de las nubes australes de un 30 de abril, las vetas de un libro encuadernado en piel que vio una vez, o las salpicaduras de espuma que un remo levantó durante la Batalla de Quebracho Herrado. Resumiendo, tiene una memoria bastante buena.

Funes se ve obligado a pasar sus días en una sala a oscuras que no ofrece ningún estímulo sensorial. Cuando recuerda los acontecimientos del día anterior, su memoria es tan completa que el recuerdo se prolonga durante veinticuatro horas. Además, los recuerdos consisten en el recuerdo del recuerdo del recuerdo. Funes no solo recuerda cada una de las hojas de cada uno de los árboles de cada bosque, sino también todas las veces que pensó sobre cada una de las hojas de cada uno de los árboles de cada bosque.

Al final de la historia, Funes ya no es capaz de procesar todos los detalles de su memoria. No es una historia feliz, pero logra ofrecer al lector una idea de las desventajas de poseer una memoria perfecta.

En el mejor de los casos, nuestra memoria es —tal como dice Virginia Woolf en sus memorias— un boceto del pasado. Pero a pesar de ser defectuosa, a pesar del hecho de que la memoria está sesgada por los picos y los finales, sigue teniendo valor. Y puede que nuestra felicidad dependa no solo de lo que somos capaces de recordar, sino también de lo que somos capaces de olvidar. Demasiado pasado puede resultar paralizante. Queremos conservar nuestros recuerdos felices, pero también queremos ser capaces de desprendernos del pasado, vivir en el presente y planear el futuro.

UN BOCETO DEL FUTURO

Imagina una escalera con peldaños numerados del cero —abajo del todo— al diez —arriba del todo—. El final de la escalera representa la mejor vida que podrías tener; el principio de la escalera representa la peor vida que podrías tener.

¿En qué peldaño de la escalera dirías que te encuentras ahora mismo?

Y ¿en qué peldaño de la escalera crees que estarás dentro de cinco años?

Si eres como la mayoría de personas, es probable que asignes un número más elevado a la segunda pregunta que a la primera. Porque somos optimistas, esperamos ser más felices en el futuro de lo que somos ahora.

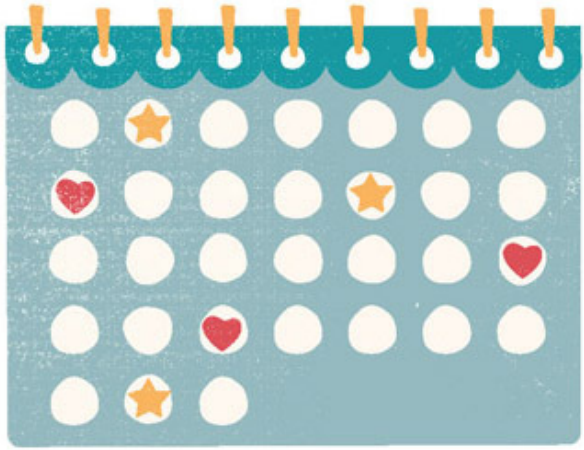
En 2018, Angus Deaton, economista ganador de un premio Nobel, publicó un artículo en el que examinaba las respuestas a estas dos preguntas proporcionadas por un millón setecientas mil personas de ciento sesenta y seis países, recopiladas entre 2006 y 2016 mediante la Encuesta Mundial de Gallup.

Deaton descubrió un optimismo a nivel mundial. En todos los rincones del mundo la gente es optimista, pero algunos lo son más que otros. Si nos fijamos en los datos de Dinamarca, vemos que los habitantes de las grandes ciudades son más optimistas: en Copenhague y Aarhus, la gente cree que en cinco años estará mucho mejor que ahora, mientras que la gente de las zonas rurales tiene más probabilidades de creer que, en cinco años, las cosas serán prácticamente iguales que ahora. En parte, esto tiene que ver con otro hallazgo de Deaton: que los jóvenes son más optimistas en lo referente al futuro. Dado que en Copenhague y en Aarhus hay universidades, la concentración de gente joven es mayor en estas ciudades. Cuando comparan su felicidad actual con la que esperan tener en cinco años, los jóvenes creen que el cambio será más radical. Las personas de entre quince y veinticuatro años presentan un nivel de felicidad medio de 5,5 en una escala de cero a diez, pero esperan alcanzar un nivel de 7,2 en cinco años. Se trata de una diferencia del 31 %... Grandes expectativas.

El optimismo es maravilloso. Esperar o desear ser más feliz en el futuro es fantástico. Sin embargo, soy de la opinión de que la pregunta clave es cómo vamos a alcanzar ese periodo de felicidad. Como ya he explicado, la memoria episódica es la que nos permite viajar en el tiempo. Hemos hablado de viajar al pasado, pero también podemos viajar al futuro. Los estudios llevados a cabo con imagen por resonancia magnética funcional indican que pensar en el pasado y pensar en el futuro activan las mismas zonas de los lóbulos frontales y temporales del cerebro. El psicólogo de Harvard Daniel Schacter es uno de los investigadores centrados en este campo, y ha escrito que el cerebro es «fundamentalmente un órgano prospectivo diseñado para usar información del pasado y del presente para generar predicciones sobre el futuro. La memoria se puede entender como una herramienta

que usa el cerebro prospectivo para generar simulaciones de los posibles acontecimientos futuros». Así, podemos usar los recuerdos felices del pasado para planear experiencias felices futuras.

¿Cómo te gustaría hacer tus ingresos en el banco de recuerdos felices? ¿Cómo crearías días que recordarás para siempre? Espero que, llegados a este punto, ya tengas algunas ideas en la categoría de nostalgia anticipatoria. Así que ha llegado el momento de hacer planes.



CÓMO PLANEAR UN AÑO FELIZ Y MEMORABLE

No olvides que la mejor parte de los recuerdos es crearlos y, aunque parece que el verano es la mayor fuente de recuerdos felices, es posible crear momentos memorables durante todo el año.

Aquí tienes una selección de ideas sobre cómo planear recuerdos felices a lo largo del año.

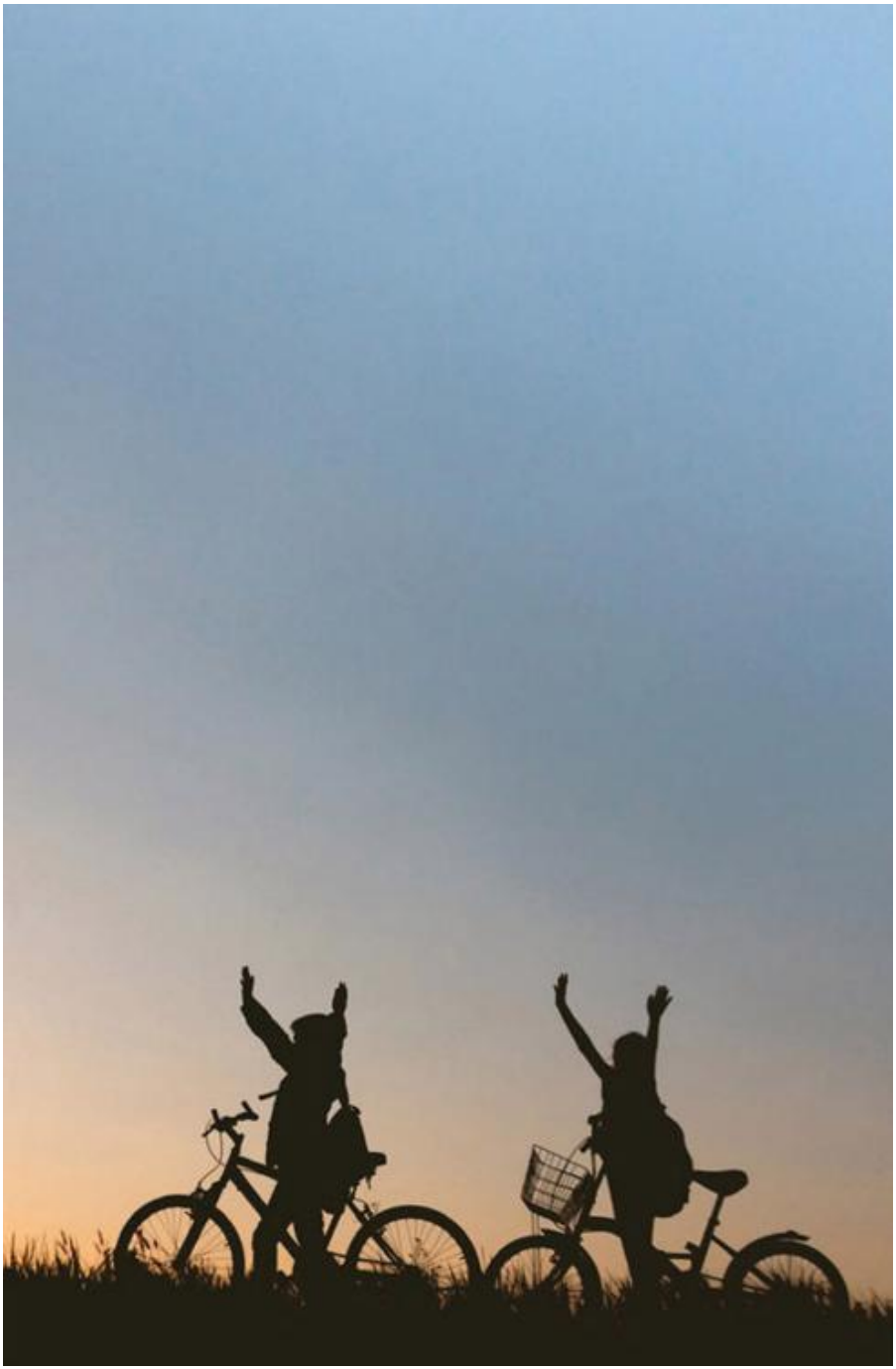
ENERO:

PLANIFICA POR ASOCIACIÓN SEGÚN EL DÍA Si no existe una asociación clara entre ciertas cosas, recordarlas se vuelve más difícil. Por ejemplo, ¿qué hiciste el 14 de marzo? Si eres de los míos, no te acordarás. Pero si lo busco, veo que el 14 de marzo fue la fecha de la publicación en Europa del Índice Mundial de la Felicidad, que se celebró en el Vaticano, y entonces recuerdo muchos detalles de ese día. Recuerdo dónde desayuné, comí y cené. Recuerdo pasear por los Jardines del Vaticano con un grupo de investigadores sobre la felicidad y que vimos tortugas en las fuentes. Recuerdo a Andrea Illy, de la gran empresa de café, apuntando que los países más felices del mundo también son los mayores consumidores de café.

Puedes utilizar el mes de enero para pensar en qué invertir estos días: Día Internacional de la Felicidad (20 de marzo), Día Mundial de la Poesía y Día Internacional de los Bosques (21 de marzo), Día Mundial del Agua (22 de marzo), Día Internacional del Jazz (30 de abril), Día Mundial de las Aves Migratorias (las aves no migratorias deben de estar contentas…; segundo sábado de mayo), Día Mundial de las Madres y los Padres (1 de junio), Día Mundial de la Bicicleta (3 de junio), Día Internacional del Yoga (21 de junio), Día Internacional de la Amistad (30 de julio), Día Internacional de las Personas Mayores (1 de octubre), Día Mundial de los Docentes (5 de octubre), Día Mundial

de la Ciencia (10 de noviembre), Día Mundial del Suelo (5 de diciembre) y Día Internacional de la Montaña (anulado en Dinamarca y Países Bajos; 11 de diciembre).

Por ejemplo, podrías organizar una excursión en bici con tus amigos o familia el Día Mundial de la Bicicleta. Es en junio, así que en muchas partes del mundo puede que os haga un día magnífico. Si vives en el hemisferio sur, plantar un árbol el Día Mundial del Suelo puede ser un bonito recuerdo. O puedes probar el yoga el Día Internacional del Yoga (recuerda, las primeras veces son más memorables; yo todavía recuerdo mi primera clase de yoga. Cuando la instructora nos pidió que estiráramos las piernas y colocáramos las manos bajo los pies, me miró y dijo: «O simplemente probad hasta qué punto de la espinilla llegáis»).



FEBRERO:

ENFRÉNTATE A TUS MIEDOS

Uno de los recuerdos felices que recopilamos en nuestro estudio era de

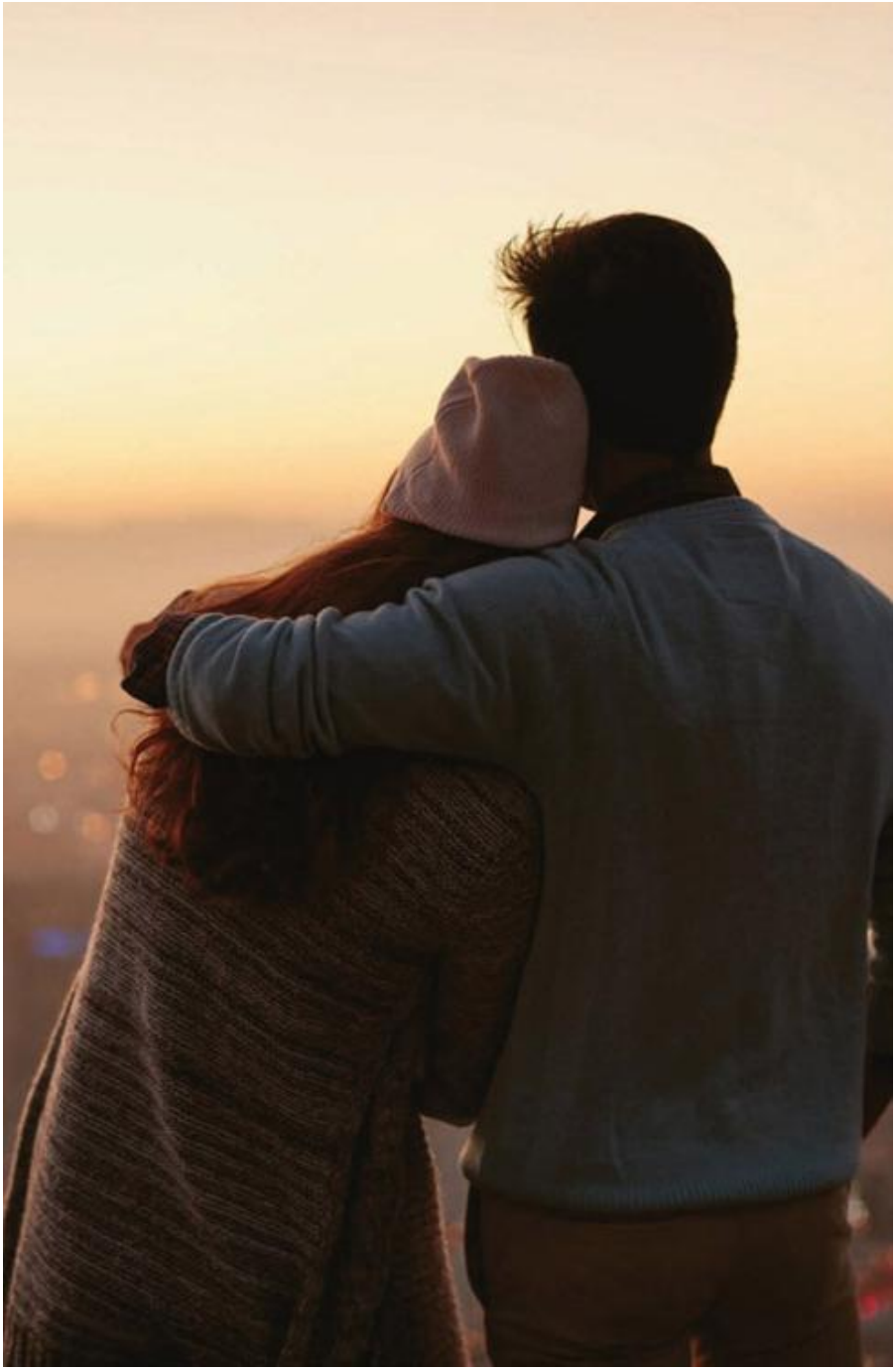
una mujer de Bélgica que recordaba la noche en la que salió al escenario a pesar del miedo que le provocaba actuar ante el público. Me identifico totalmente. En octavo grado (tendría unos trece años), mi clase representó una obra de Navidad ante todo el colegio. Yo era el Elfo Número 13, un papel muy importante. Solo decía una frase: «¡Hay alguien en el taller!». Todavía la recuerdo, en parte porque ensayamos muchas veces y en parte porque —como la mayoría de personas— padecía glosofobia, el miedo a hablar en público, lo que hacía que la experiencia fuera aterradora.

Pero enfrentarnos a nuestros miedos y superarlos es una de las formas en las que podemos usar el rotulador fluorescente emocional para crear recuerdos. Así que enfréntate a tus miedos, apúntate al curso de escalada, de francés o a la noche de improvisaciones y sube al escenario. Y no olvides llevarte una piña.

MARZO:

QUE SEA MEMORABLE

Una vida feliz es una vida con propósito. Como ya hemos visto, los momentos importantes importan cuando se trata de la memoria. Dedica el mes de marzo a dar los pasos necesarios para reforzar tu conexión con los demás. Puede que se trate de pequeñas cosas, como hacer algo importante por alguien a quien quieres, o puedes enviar una carta de agradecimiento a quienes te han ayudado a lo largo del camino. Lo más probable es que esas cartas aparezcan mencionadas en los recuerdos de sus destinatarios la próxima vez que llevemos a cabo nuestro Estudio sobre el Recuerdo Feliz.



ABRIL:

PRESTA ATENCIÓN A LA FELICIDAD

¿Qué cosas te aportan felicidad? Hemos visto que la memoria requiere

atención. Recordamos las cosas a las que prestamos atención. Por eso, es importante tener en cuenta y prestar atención a las cosas que afectan a nuestra felicidad. Normalmente, abril tiene cinco semanas. Aunque una o dos sean cortas, no dejan de proporcionarte una estructura para que dediques cada semana a uno de tus cinco sentidos. ¿Qué sonidos, vistas, olores, texturas y sabores te aportan felicidad? ¿El aroma de una bolsa de café recién abierta? ¿La suave caricia de la lluvia sobre tu piel en un cálido día de primavera? ¿Oír a tus hijos o a tu mejor amigo riendo? Trata de prestar toda tu atención y fíjate en cómo se ríen. Si tuvieras que interpretarlos en una película, ¿cómo imitarías su risa? Puede que quieras escribir todas estas cosas. Así, también podrás ver cómo van cambiando las cosas que te aportan felicidad y crear un catálogo de todo lo que te alegra si necesitas inspiración sobre qué hacer el fin de semana.

Este ejercicio también puede servir como un diario de gratitud, algo cuyos efectos vemos a menudo en las investigaciones sobre felicidad. Los estudios también demuestran que es mejor llevar a cabo este ejercicio ocasionalmente, no todos los días, para evitar que se convierta en algo rutinario.

MAYO:

HAZ PLANES PARA CREAR MOMENTOS MEMORABLES

No olvides planear experiencias memorables. ¿Qué sueños tienes para el año que viene? ¿Qué quieres que te haga sonreír en el futuro cuando eches la vista atrás? Puede que este sea el momento de empezar a planearlo y hacer que ocurra.

Uno de los sueños que tengo para 2020 es reunir a un grupo de escritores para organizar un retiro de escritores. Estoy hablando de alquilar una enorme casa en Italia. Escribir durante el día, pasear por la tarde, cenar en una mesa larguísima por la noche. Ah, y habrá vino.

Me encantaría hacerlo posible. «Si algo puede salir mal, saldrá mal» es la conocida Ley de Murphy, y aunque sea una buena estrategia para la gestión de riesgos, es malísima para la gestión de sueños.

Invierte el mes de mayo en convertir el «podría ser» en «será». Divide tu sueño para el año que viene en cinco pasos y ponte con el primero. Para mi sueño, el primer paso era encontrar una casa adecuada que estuviera en alquiler, y he encontrado una en una colina cerca de Poppiano, a aproximadamente una hora de Florencia. Es una vieja casa de piedra con suelos de baldosas y vigas de madera en los techos, y una enorme chimenea de piedra. El jardín tiene una gran selección de hierbas aromáticas y, si subes a la colina, obtienes una vista de

360º del lago, los valles colindantes y los pueblos y ciudades cercanos, donde se celebran mercadillos los fines de semana. Me parece un lugar perfecto para crear recuerdos.

JUNIO:

UN PASEO POR LA AVENIDA DE LOS RECUERDOS

¿Te acuerdas de que estar en un lugar en el que vivimos momentos

felices nos ayuda a recordarlos, y que le pedí a mi padre que organizara un paseo por la avenida de los recuerdos en Aarhus? Junio es el momento perfecto para los paseos; reúne a tus amigos o familia y llévalos a dar un paseo por vuestros recuerdos, o pídeles que te lleven a algún lugar importante para ellos.

En otra ocasión, mi padre y yo visitamos el casco antiguo de Aarhus, un museo-ciudad al aire libre que consta de setenta y cinco edificios a los que puedes entrar y por los que puedes pasear. La mayoría de ellos datan de mediados del siglo XVIII hasta principios del siglo XIX: el taller de un sastre, de un herrero, una destilería, etcétera. Todo un elenco de actores disfrazados de época dan vida al museo.

Una pequeña parte del casco antiguo está dedicado a los años setenta y ochenta. Puedes entrar en locales que tienen la misma apariencia que recuerdo de entonces: una tienda de comestibles con productos de los ochenta y una tienda de televisores con discos, grabadoras de cintas y televisores de caja. Reconocí de inmediato el televisor que teníamos en casa, y de pronto me acordé de que mi padre y yo solíamos ver películas del oeste en alemán.

Crecí cerca de la frontera con Alemania y, como en ese momento la televisión danesa solo tenía un canal, solíamos ver la alemana. Mi padre, que es medio alemán, se encargaba de traducir. Entrar en esa tienda de televisores me ayudó a entender por qué creí hasta los diez años que Clint Eastwood era alemán.

Un apunte extra: el casco antiguo organiza visitas guiadas sobre «Comunicación de recuerdos» para personas mayores con demencia. El museo ha creado un apartamento amueblado como un hogar de clase media de los años cincuenta cuyos objetos pueden desencadenar recuerdos entre los visitantes.

JULIO:

PÍCNIC DEL LANZAMIENTO DEL APOLO

Los primeros pasos, los primeros sabores… todas las primeras veces son memorables.

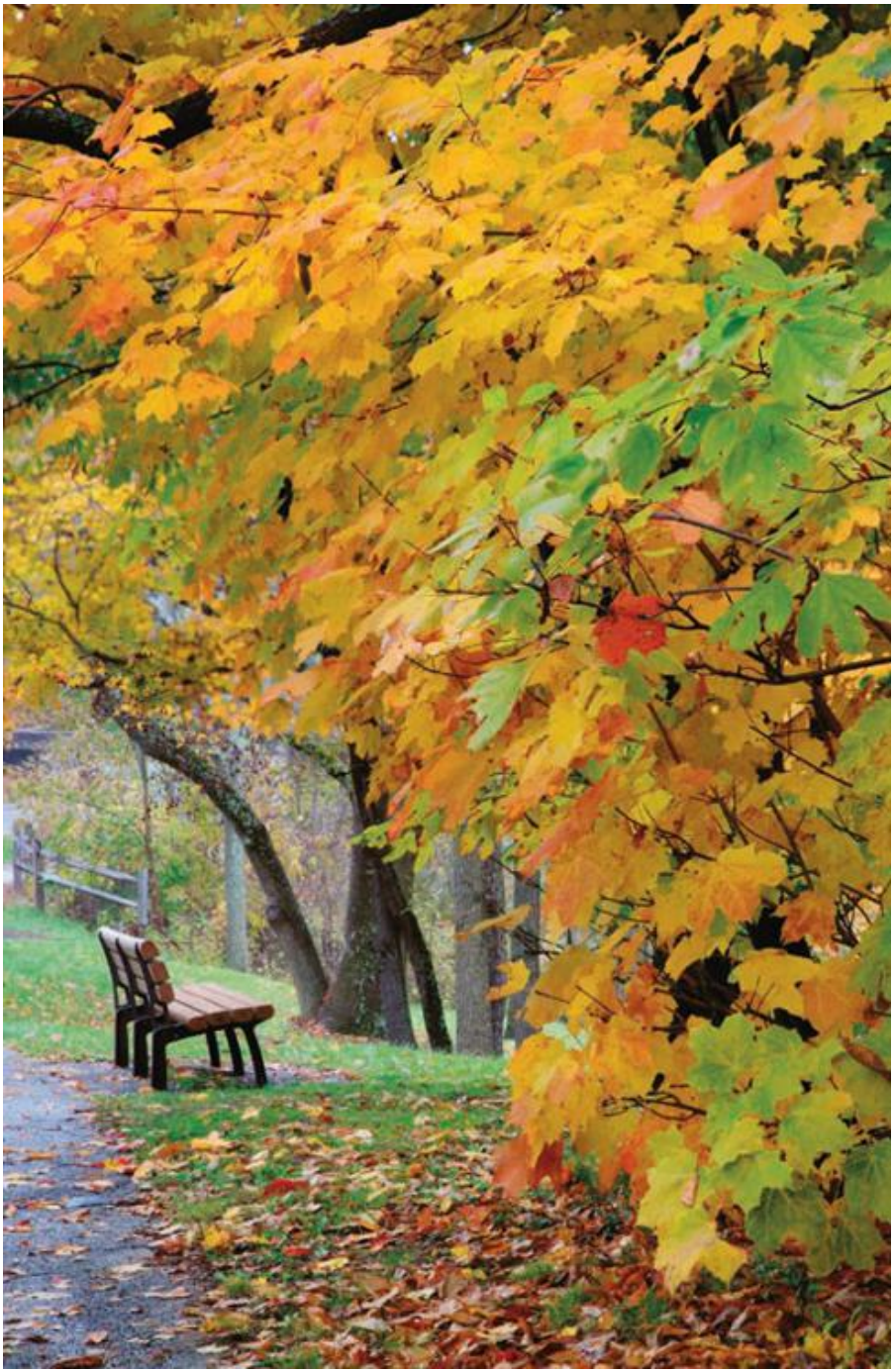
¿Has probado el *kimchi* alguna vez? Es col picante y fermentada, deliciosa. Es muy apreciado en Corea del Sur, tanto que cuando posan para las fotografías, dicen «kimchi» en lugar de «patata». ¿Y qué me dices de un trocito de chile habanero? ¿O el zumo de espino amarillo?

Julio es el mes perfecto para un pícnic. Los días son cálidos y anochece tarde, así que ¿por qué no invitar a tus amigos o familia a un pícnic? Pide a cada uno que traiga algo para compartir; la gracia

está en que sea algo que no hayan probado nunca.

Llámalo el Pícnic del Apolo y hazlo sobre el 20 de julio, el día de la llegada a la luna en 1969, para crear un desencadenante por asociación. Al atreverte a hacer algo nuevo y poner a prueba tus límites, también estarás usando el rotulador fluorescente emocional. Además, la próxima vez que veas o pruebes los ingredientes, el recuerdo feliz de un divertido pícnic te vendrá a la mente.

Un pequeño bocado para el hombre, un gran paso para los momentos memorables.



AGOSTO:

EL MOMENTO DE ALTERAR LA RUTINA En Dinamarca, este es el mes en el que se vuelve al colegio o al trabajo (puedes cambiar el contenido de este mes para que encaje con el ciclo anual de tu lugar de residencia). Es el momento perfecto para

añadir emoción a las cosas y experimentar con alternativas para acabar con la rutina y la monotonía. Puedes encontrar un camino alternativo para ir al trabajo o un sitio nuevo en el que comprar algo para cenar en el camino de vuelta.

Si rompes con el piloto automático puede que logres desacelerar un poco el paso del tiempo, y puede incluso que descubras que algunas de las opciones alternativas son más agradables y las integres a tu nueva rutina.

SEPTIEMBRE:

ENCUENTRA UN PICO QUE MEREZCA LA PENA ESCALAR

Recordamos los momentos en los que pasamos dificultades. Hace casi veinte años, pasé cuatro días en Suecia haciendo montañismo con mi novia y dos amigos. Metimos en la mochila un kilo de arroz, un kilo de cebollas y salsa picante. No éramos inexpertos, solo tontos. Queríamos «vivir de la tierra». Además, nos llevamos una guitarra, un saxofón y un sombrero de alce…; enseres de supervivencia esenciales. En pocas palabras, nos pasamos cuatro días fantaseando con comer tarta. Ah, y en un momento dado, a Mikkel se le incendió la bota. Eso sí, la experiencia resultó memorable.

Para el año que viene, quiero organizar otra excursión, esta vez por la isla de Bornholm. El camino costero de 120 km está salpicado de pueblecitos, cuevas, castillos en ruinas, cascadas, ahumadores, esculturas vikingas en ruinas, reservas naturales, rocas de granito y largas playas blancas.

Septiembre es el mes perfecto para ello. Es temporada baja, pero como Bornholm está hecho de roca, las rocas y el mar conservan el calor de la isla. También hay abundancia de higos, bayas y setas en esta época del año, y todavía es temporada de lenguado. Así que puede que estemos lo suficientemente locos como para añadir un reto adicional a la excursión de 120 km y queramos vivir de la tierra. El gorro de alce es opcional. Plantéate qué reto quieres superar en septiembre. ¿Qué pico merecería la pena escalar?

OCTUBRE:

LA GUERRA DE LOS MUNDOS

Lleva a tus amigos o a tus hijos —si tienen edad suficiente— a una sesión de tiro al plato. Para muchos, esta experiencia será nueva y, además, como las armas son peligrosas por definición, también estaréis usando el rotulador fluorescente emocional. (Naturalmente, la seguridad siempre es lo primero.) Además, los disparos hacen ruido. Está el olor a pólvora. Y seguir con la mirada un disco volador que de pronto estalla en mil pedazos en pleno vuelo es de lo más emocionante.

Sumarás puntos extra si añades un elemento narrativo. Si tienes hijos —o amigos crédulos— podrías, por ejemplo, inventarte una historia en la que la Tierra está siendo atacada por los marcianos y hay que eliminar los platillos voladores antes de que aterricen. Como calentamiento, puedes escuchar el clásico radiofónico de H. G. Wells *La guerra de los mundos* (1938) narrado por Orson Welles. Cada diez años, se menciona y habla del aniversario del día que «la radio aterrorizó al país». El fin de semana siguiente podéis ver la película de Tom Cruise y usarla como desencadenante del recuerdo para sacarle ventaja a la curva del olvido.

NOVIEMBRE:

HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS NUEVAS QUE QUIERES PROBAR

Recuerda: los estudios demuestran que se nos da mejor recordar lo nuevo. La novedad contribuye a la durabilidad cuando se trata de la memoria, así que puedes dedicar el mes de noviembre a aprovechar el poder de las primeras veces. Haz de él un «noviembre novedoso».

Haz una lista de las cosas nuevas que quieras probar. Puede que quieras visitar un lugar al que no has ido nunca, dedicarte a una nueva afición o aprender una habilidad nueva. Cuando adquirimos habilidades nuevas, nos invade una sensación de realización y mejora la confianza en nosotros mismos, y ambas cosas tienen efectos positivos sobre el nivel de bienestar. Si necesitas ideas, puedes inspirarte con el calendario de actividades nuevas que hacer en noviembre elaborado por Action for Happinesscalendar.

DICIEMBRE:

SELECCIONA LAS CIEN FOTOS DE LA FELICIDAD

Los días entre Navidad y Nochevieja son un buen momento para

repasar las fotos que tanto tú como tal vez tu familia habéis sacado este año. Comparte todas las que consideres que fueron los momentos más felices y decide qué cien fotos deberías imprimir.

Es parecido al proceso de escribir ideas nuevas para un libro o un negocio: las buenas ideas están en el MacBook, y las geniales están en la libreta Moleskine. Las ideas especiales están en un lugar especial, y tus fotografías más especiales también deberían recibir un tratamiento especial. Así que da los pasos necesarios para conservar tus fotografías y protegeros a ti y a tu familia de la amnesia digital. Extrae tus fotos del universo digital y captúralas en objetos tangibles.

La acción de ser proactivo en la protección de tus fotos digitales para que duren décadas y para que las disfrute la próxima generación puede convertirse en un recuerdo feliz más.

REGRESAR A LA ATLÁNTIDA Luis Buñuel, el director español de cine surrealista, escribió una vez que nuestra memoria es nuestra coherencia; es sentir que somos la misma persona a lo largo del tiempo. Por

eso, mientras escribía este libro, regresé a mi ciudad natal para desenterrar recuerdos felices, para conectar con mi pasado y con la persona que un día fui y con la que comparto nombre.

Haderslev es una pequeña ciudad al final de un fiordo en la parte sur de Dinamarca, a unos cincuenta kilómetros de la frontera con Alemania. Algunas casas datan del siglo XVI, y en una de las plazas una pareja de antiguas casas entramadas se apoyan la una en la otra, como una amorosa pareja de ancianos.

Volví a Haderslev un día de primavera. Es tiempo de elecciones; en la calle principal, los socialdemócratas están repartiendo folletos y salchichas gratis, y la canción «Born to Run» de Bruce Springsteen suena una y otra vez.

Sigo los pasos que solía dar por la ciudad. La biblioteca de donde sacaba prestados montones de libros de niño. El cine donde trabajaba por las noches cuando estaba en el instituto. La plaza donde Mikkel y yo cantábamos canciones de Frank Sinatra mientras Mikkel sostenía un huevo duro, por alguna razón. En busca de recuerdos, visito la carnicería, la quesería, la librería. En esta última, capto un olor conocido que me recuerda a algo. Quiero disfrutar de un momento magdalena, y para ello me esfuerzo mucho para que el recuerdo salga a la luz, pero soy incapaz de recuperarlo.

Visito la casa en la que crecí. Está a las afueras de la ciudad, en una colina desde la que se ve el fiordo. Es una casa de ladrillo amarillo y techo plano negro, al que, para disgusto de mi madre, me subía a menudo.

En el patio interior había un cerezo japonés y, de vez en cuando, los faisanes merodeaban en la inclinada pendiente de detrás de la casa.

Los nuevos propietarios son muy agradables. Steen es profesor de Derecho y Lene enseña al coro de niños de la ciudad. Pasamos una bonita tarde soleada tomando café y hablando sobre la casa y los recuerdos.

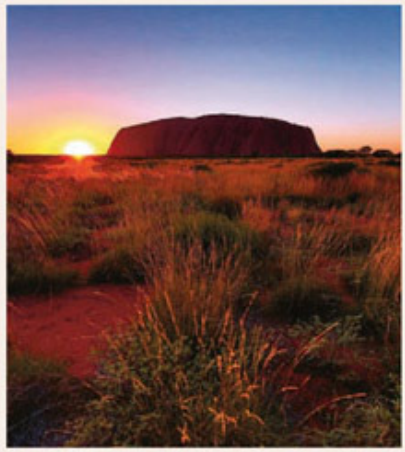
Los faisanes ya no están. El cerezo japonés sigue ahí, pero no en el lugar donde lo recordaba. Mi antigua habitación es ahora una biblioteca.

Para ser totalmente sincero, esta es la casa en la que crecí y a mi ego le incomoda un poco que todavía no la hayan convertido en un museo. En Copenhague es muy difícil pasar por un edificio sin que haya una placa que diga que Hans Christian Andersen vivió aquí, tomó café o conocía a un tipo que conocía a un tipo que vivía en el edificio. Aun así, me contuve y no obsequié a los propietarios actuales con una placa para la fachada que informara de que «Meik Wiking vivió aquí».

De vuelta en la ciudad, echo un vistazo en una tienda *vintage* y compro una cámara Kodak de los años cuarenta. Camino por la calle principal, miro a la izquierda, veo una tiendecita en un callejón y entro directa e instantáneamente en un recuerdo.

A los dieciséis años, saqué una foto de un amanecer en Uluru, Australia. Por alguna razón, creí que la fotografía era tan buena que pregunté en una tienda de pósteres de Haderslev si querían venderla. La tienda estaba en el callejón en el que me encontraba ahora. El recuerdo me llevó a otro: una conversación que oí entre mi madre y un amigo suyo. «¿De verdad crees que podrá vender la fotografía?», preguntó él. «Sí, lo creo», respondió ella.

No logré vender la fotografía, pero más de dos décadas después pude recuperar el recuerdo de mi madre creyendo en mí. Y eso tiene valor por sí solo.



Este año he ido a China por primera vez. A Rusia por primera vez. Pero también fue la primera vez que me adentré en mi pasado con tanta profundidad. Todos somos viajeros, y todos somos viajeros en el tiempo que exploran el pasado y sueñan con un futuro más feliz.

Lo que en parte dio pie a esta cruzada fue que cumplí cuarenta años y

atravesé el ecuador de mi fecha de caducidad (desde el punto de vista estadístico). Este viaje hacia atrás me ha permitido plantearme mi viaje hacia el futuro. La primera parte se ha terminado. ¿Qué hago con la segunda?

Séneca escribió: «Mientras vivas, sigue aprendiendo a vivir». Uno de los cursos de la escuela de la vida trata sobre nuestro tiempo. ¿Qué decidimos hacer con él? ¿Cuáles de nuestras experiencias nos han aportado mayor felicidad? Creo que echar la vista atrás —volver a nuestros lugares y momentos felices— nos permite planear un camino mejor. Haz planes para tener futuros recuerdos felices. Planea un día y un futuro más feliz.

Y recuerda: algún día, tu vida pasará por delante de tus ojos; asegúrate de que merezca la pena verla. Espero que en ella haya gachas de avena cruda en una playa ventosa.

CRÉDITOS DE LAS FOTOGRAFÍAS

Por orden de aparición:

Joel Sharpe/Getty Images Roman Makhmutov/Getty Images Di Studio/Shutterstock Claire Tregunna Maskot/Getty Images Evgeny Atamanenko/ Shutterstock Keith Morris/Alamy Stock Photo Meik Wiking Meik Wiking Meik Wiking Meik Wiking Marcel ter Bekke/Getty Images Daniel Ripplinger/ DansPhotoArt/ Getty Images arjma/Shutterstock wundervisuals/Getty Images Piyato/Shutterstock Prisma by Dukas/ Contributor/Getty Images Meik Wiking Vicki Jauron, Babylon and Beyond Photography/ Getty Images Meik Wiking Meik Wiking Nick Brundle Photography/ Getty Images Stuart Dee/Getty Images Meik Wiking Theerawat Kaiphanlert/ Getty Images Amy DiLorenzo/Getty Images Alena Haurylik/ Shutterstock svetikd/Getty Images NadyaEugene/Shutterstock Srijan Roy Choudhury/Getty Images James O'Neil/Getty Images Ruben Earth/Getty Images lucapierro/Getty Images Hinterhaus Productions/ Getty Images Anthony Qushair/EyeEm/ Getty Images Javier Garcia/ Shutterstock Agnieszka Lizak/ Shutterstock Anna Grishenko/ Shutterstock Meik Wiking Meik Wiking Meik Wiking guvendemir/ Getty Images imageBROKER/Alamy Stock Photo BAHADIR ARAL AVCI/ Shutterstock Jon Chica/Shutterstock seanQ/Getty Images Renate Bendika/EyeEm/ Getty Images Stephanie Reid/EyeEm/ Getty Images Kovtun Anastasia/ Shutterstock Meik Wiking Kenneth Thunes/ Shutterstock Katrina White/EyeEm/Getty Images anadorado/Getty Images Eric Anthony Johnson/ Getty Images Meik Wiking Meik Wiking Meik Wiking Meik Wiking Steve Allen/Shutterstock dpa picture alliance archive/ Alamy Stock Photo Westend61/Getty Images Tommaso Altamura/Alamy Stock Photo Westend61/Getty Images Meik Wiking Waitforlight/ Getty Images borchee/Getty Images Reinhold Leitner/ Shutterstock Kucher Serhii/Shutterstock Apisit Sorin/EyeEm/ Getty Images Trevor Williams/Getty Images laflor/Getty Images Catherine Falls Commercial/ Getty Images Atlantide Phototravel/ Getty Images Meik Wiking Alita Ong/Getty Images Doug Lemke/ Shutterstock Ida Funch/EyeEm/Getty Images dchadwick/Getty Images Marharyta Demydova/ Shutterstock Maria Evseyeva/ Shutterstock Meik Wiking Paul Brown/Alamy Stock Photo Alexander Kpke/EyeEm/ Getty Images Tamas Gabor/EyeEm/ Getty Images

SOBRE EL AUTOR

The Times ha descrito a Meik Wiking como el hombre más feliz del mundo. Fue el fundador del primer Instituto de Investigación sobre la Felicidad del mundo en 2013, en Copenhague, Dinamarca. También es investigador adjunto de la Base de Datos Mundial sobre Felicidad y forma parte del grupo asesor del Índice Mundial de la Felicidad.

Asesora a ciudades, gobiernos y organizaciones de todo el mundo sobre felicidad y sobre cómo convertir la riqueza en bienestar. Ha participado como ponente principal en eventos celebrados en más de cuarenta países.

Es licenciado en Administración de Empresas y Ciencias Políticas y ha trabajado para el Ministerio de Asuntos Exteriores de Dinamarca. Cuando no está escribiendo libros (entre ellos, el éxito de ventas internacional *Hygge. La felicidad en las pequeñas cosas* y *Lykke. En busca de la gente más feliz del mundo*) e informes sobre felicidad, bienestar y calidad de vida, disfruta con la fotografía y jugando al tenis (bastante mal, por cierto).

Instagram <@meikwiking> Twitter <@meikwiking>
Facebook <@meikwiking1>

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría dar las gracias a las personas que me han ayudado a crear los recuerdos siguientes. Gracias por los túneles subterráneos y las fortalezas en las copas de los árboles. Gracias por las guerras de bolas de nieve y por el patinaje de los viernes por la noche. Por el olor a hierba en Solbæk y por abrir otra botella de vino tinto en Navidad. Por el café irlandés en la terraza y por bajar la calle en monopatín. Por el viaje de supervivencia extrema en Skåne y por el pollo asado en una hoguera bajo las estrellas. Por el viaje en jeep en Fejø y por los duelos en la pista de tenis. Por los pies en la tierra, las mentes brillantes y la búsqueda de la belleza en el mundo. Por *pastis y pétanque* y por aplicar la investigación sobre la felicidad en el parque acuático. Por subir al monte Fuji y bajar esquiando las laderas. Por los viajes a Kelstrup, las crestas azules y el gu-gu-gu-gu. Por dejarme entrar en la fiesta de Halloween aunque fuera disfrazado de pitufo. Por demasiado rock and roll para una sola mano, por la batalla del castillo de Kronborg y por asegurarse de que el vaso de agua de Ban Ki-moon estuviera lleno en una proporción de cuatro quintas partes. Por los fuegos artificiales a medianoche y por escuchar «In the Air Tonight» en el interior de Australia. Por abrir el restaurante fuera de horario y por un pedazo de paraíso demasiado bonito como para no compartirlo. Por las carreras de caballos, los chapuzones después de trabajar y una versión impecable de «You've Lost That Loving Feeling». Por los partidos de hockey, las noches de cine y el cumpleaños en París. Por los cafés infinitos y las conversaciones sin fin y el desastre de la salchicha de 2015. Por bailar «My Sharona» y por los juegos de mesa acompañados de Beethoven. Por ampliar el *Oxford Dictionary* y llevar el *hygge* por todo el mundo. Por el chamanismo de Salt Lake y por luchar conmigo para hacer del mundo un lugar más feliz. Por el café fuerte y los besos suaves los domingos por la mañana.

El arte de crear recuerdos. Cómo hacer de tu memoria un aliado para ser más feliz

Meik Wiking

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

El editor original se ha esforzado por contactar con los titulares de los derechos de autor y obtener su permiso para el uso de material de derechos de autor. El editor se disculpa por cualquier error u omisión y agradecería que se le notifique cualquier corrección que deba incorporarse en futuras ediciones de este libro.

Obra publicada originalmente por Penguin Life, un sello de Penguin Books, en 2019 con el

título *The art of making memories. How to create and remember happy moments.*

© del texto: Meik Wiking, 2019

© de todas las fotografías, ver las referencias en Créditos de las fotografías.

© de la traducción: Ana Pedrero Verge, 2019

Diseño de maqueta: Hampton

© Editorial Planeta, S. A., 2019
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): noviembre de 2019

ISBN: 978-84-480-2651-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!